ఓమ్.

శ్రీస్వాత్మారామయోగీంద్ర విరచిత

హఠయోగప్రదీపిక

శ్రీమత్పరమహంస

శ్రీయుగళదాసయోగీంద్ర విరచిత

యోగమార్గప్రకాశిక

బ్రహ్మశ్రీ రాచకొండ

అన్నయ్యశాస్త్రిగారిచే వ్రాయఁబడిన

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్య విశేషార్థసహితము.

(ముఖ్యమగు యోగాసనపటములతో)

చెన్నపురి:

వావిళ్ల రామస్వామిశాస్త్రులు అండ్ సన్స్

వారిచేఁ బ్రకటితము.

1937.

పీఠిక.

శ్లో. "సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః,
సర్వథా వర్తమానోఽపి సయోగీ మయి వర్తతే. ౩౧
ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున,
సుఖం వా యది వా దుఃఖం సయోగీ పరమో మతః. ౩౨
చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథిబలవద్దృఢం,
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివసుదుష్కరమ్.
అసంయతాత్మనాయోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః,
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః."

శ్రీభగవద్గీత ఆత్మసంయమయోగము.

మహాశయులారా! శ్రీభగవద్వాక్యములను, పైనుదాహరింపఁబడినవానింబరికింపుఁడు. యోగము ప్రధానమనియు, నది లేక మనోనిగ్రహము శక్యము కాదనియు, అభ్యాసవైరాగ్యములచే నంతఃకరణము స్వాధీనము చేసికొనలేనివానికి యోగము సాధ్యము కాదనియు, మనోనిగ్రహము యోగాభ్యాసము లేక సమకూడదనియు స్పష్టముగా భగవంతుఁ డుపదేశించి యర్జునునిమనస్సంశయములం బాపెను. "తస్మాద్యోగీ భవార్జున" యన్న యుపదేశము ప్రధానమని చెప్పక తప్పదు. మనోనిగ్రహము లేక యే వేదాంతము పనికిరాదు. మ

చెప్పుట కుపకరించునేగాని తాఁ దరింప నుపకరింపదనుట నిక్కవము. కావున యోగము ప్రధానమని, వైరాగ్యమునకు నింటికిం బుచాపికలె ముఖ్యమనియు నమ్మఁదగు.

ఆయోగము ప్రతిమానవున కొక్కరీతిగానుండ వీలులేదు. కర్మములు బహువిధములు. వానిగతులు పెక్కురీతులు గలవి. వానిననుభవించుతనువులు నానాభంగులు. కావునఁ గర్మానుసారము యోగము నభ్యసింపవలసియుండును ఇంతియ కాక యోగాభ్యాసము చిరంతనముగాఁ జేయఁదగినది. కొలఁది కాల మభ్యసించి మాననయితిగాదు. దానఫలము లేదు. నిరంతరాభ్యాసము చేసినచో నది మనోదృఢత్వము నాపాదించును. దాన సకలసిద్ధులు గలుగును. ఇట్టులగుట సర్వవిధముల యోగము ప్రధానమని యెన్నఁదగియున్నయది.

ఇందుఁ బ్రాణాయామయోగము మొదటిది. దాని నభ్యసించుట విహితమని సకలవిధు లుపదేశించుచున్నవి. ఆచమించినవెంటనే ప్రాణాయామమే ప్రధానకర్తవ్యమని తెల్పని శాస్త్రములే లేవని గట్టిగాఁ జెప్పఁదగియుండును. సంధ్యావందనము మొదలు సర్వవిధు లీయోగమునే చెప్పుచున్నవి. ఈవిషయమును దెల్పుచు మహాత్ములు త్రిపురాసారసముచ్చయమునందు,

శ్లో. "వర్షత్రయాభ్యాసవశా దతీత
మనాగతం వేత్త్యలినీలకేశః,

విషం న దేహా క్రమతే తదీయే
దష్టే సుఘోరైరపి పన్నగేంద్రైః."

అని నొక్కి వక్కాణించిరి. యోగము ప్రధానమని దీనినుండి తేలినదికదా! మఱియుఁ జంచలబుద్ధిగలవారలకు నీప్రాణాయామయోగము చాలదు. హఠయోగమురీతి నభ్యసింపవలసియుండును హఠయోగము యోగిజనాధారము.

శ్లో. "అశేషతాపతప్తానాం సమాశ్రయమఠో హఠః,
అశేషయోగయుక్తానా మాధారకమఠో హఠః"

అని హఠయోగప్రథమోపదేశమందుఁ జెప్పఁబడినది. ఈవిద్య గోప్యమనియు నుపన్యాసాదులయందు దీని వెదఁజల్లరాదనియు నపు డది ఫలింపఁదనియు నందే వర్ణింపఁబడియె.

శ్లో. "హఠవిద్యా పరం గోప్యా యోగినా సిద్ధిమిచ్ఛతా,
భవేద్వీర్యవతీ గుప్తా నిర్వీర్యా తు ప్రకాశితా."

ప్రకటింపఁజేయఁబడిన నదియేల ఫలింపదని ప్రశ్నము చేయువారు పెక్కుమంది కలరు కాని వారికి సమాధానము చెప్పుట యంత సులభము కాదు. అట్లని యూరకుండుట యసమర్థతను దెల్పును. మంత్ర మనుమాటకు రహస్యమనునర్థము కలదు. మననము చేయువారల రక్షించునని దాని వ్యుత్పత్తర్థము. సర్పమంత్రమును పుస్తకములో వ్రాసియుండఁగ నొకఁడు నేర్చుకొని మంత్రించినసర్పదష్టుఁడు మృతుఁడగుటయే సంభవించును. అదియే గురునుండి యుపదేశరూపమున లభిం

జీవదానక్షమమగును. ఇది యనుభవమేకాని రహస్యము కాదు. దీనికిం గారణమేమనియెంతదూర మాలోచించినను జక్కఁగాఁ దోఁచుటలేదుకాని శాస్త్రము భగవన్నిర్మితమనియు, దాని ననుసరింపక యల్పబుద్ధితోఁ గారణముల నెమకఁ బ్రయత్నించినఁ దోఁపదనియు, వచింప నలవిగాక, ఫలించునట్టిశక్తి దాని యందున్నందున నసత్యమని ఘోషింప వీలులేక, నాస్తికులనోరు మూయింపఁజాలియున్నయొకశక్తి శాస్త్రవిధియందున్నట్లుఅంగీకరింపక తప్పకున్నది. కాఁబట్టియే పరోపకృతికై దేహము నర్పించిన దధీచిప్రభృతులు యోగవిద్యను రహస్యముగా నుంచిరి. కేవలభక్తిపరవశులైనవారికిఁ దెల్పి, తెల్పుటమాత్రమే చాలదని వారిని జెంత నునుచుకొని యభ్యసించుపద్ధతులఁ దెల్పుచు వారి కందు సన్మార్గము కనఁబడినదని తోఁచినపిదప వారినిబంపుచుండురని తెలియవచ్చుచున్నది.

యోగాభ్యాసనిరతులకుఁ బెక్కునియమము లుండవలయును. లేకున్న నవి ఫలింపదు.

శ్లో. "అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః,
జనసంగశ్చ కాల్యం చ షడ్భిర్యోగో వినశ్యతి."

ఆర్యులార! చూచితిరా. ఎట్టివిధుల ననుసరింపకున్న రాగము ఫలింపదో, ఎంతచక్కగా వ్రాయఁబడినదో. తియకాక,

శ్లో. "యువా వృద్ధోఽతివృద్ధో వా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా,
అభ్యాసాత్సిద్ధిమాప్నోతి సర్వయోగేష్వతంద్రితః.

న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం న చ తత్కథా,
క్రియైవ కారణం సిద్ధేస్సత్యమేతన్న సంశయః.”

అను నీమొదలగువిషయములం జూచిన మేను గగుర్పాటొందక మానదు. కలికాలమున మనశ్చాంచల్య మెక్కువగ నుండుట సహజముకాన హఠయోగాభ్యాస మత్యావశ్యక మనుట నిర్వివాదాంశవిషయము. కాఁబట్టి యిట్టిగ్రంథము తెనుఁగుటీకతోను, విశేషాంశములతో నుండుట ముఖ్యమని యెల్లరకుం దోఁపక మానదు. అట్టిగ్రంథము లేకుండనేల యనునూహచే నీగ్రంథమును జక్కఁగా ముద్రింపఁబూనితిమి.

హఠయోగశాస్త్రమునకుఁ దోడుగా లోకానుగ్రహతత్పరత్వమున శ్రీమత్పరమహంస యుగళదాసయోగీంద్ర విరచితమగు యోగమార్గప్రకాశికను గూడ ముద్రించితిమి. ఈగ్రంథరాజమునందు హఠయోగమునఁ జెప్పఁబడని యనేక విషయములు విపులముగఁ జెప్పఁబడియున్నవి.

శ్లో. “జ్ఞానాదృతే న ముక్తిస్స్యా ద్యదోగేన వినా న హి,
స చ యోగః పురా ప్రోక్తో హ్యభ్యాసాదేవ సిధ్యతి.”

యను నందలి యైదవ శ్లోకమే తన్మహిమమును జెప్పక చెప్పుచున్నది. దీనింగూర్చి పెంచి వ్రాయుట యనవసర మని విరమించితిమి.

దీనిని ముద్రింపఁబూనియుండఁగా శ్రీకాశీనివాసులును బహుచరిత్రగ్రంథకర్తలును, మామిత్రులు నగు బ్రహ్మశ్రీ

రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రిగారు చెన్నపురికి వచ్చిరి. అతఁడు మునుపే ఆంధ్ర శ్రీమద్వాల్మీకిరామాయణమును ముద్రించునిమిత్తము బ్రహ్మశ్రీ జనమంచి శేషాద్రిశర్మగారును వచ్చియుండిరి. మాయీయుద్యమము ప్రశంసార్హమని వీరిరువురును చెప్పుటచేఁ బూనితిమి. దీనికిఁ జక్కని తెనుఁగుటీకయు, విశేషార్థమును శ్రీఅన్నయ్యశాస్త్రిగారు వ్రాసియీయ సమ్మతించిరి. తన్మిత్ర తములగు శేషాద్రిశర్మగారు వారిని ప్రోత్సహించి పద్ధతులం దెల్పిరి. ఇట్టు లీమహాగ్రంథము వెలువడఁగల్గినది. మాప్రయత్నమునకు మిగులఁ దోడ్పడిన వీరిరువురకు మాకృతజ్ఞత నేతన్ముఖమునఁ దెల్పుచున్నవారము. తక్కిన విశేషాంశములు గ్రంథమే తెల్పునుగాన నిట వ్రాయక వదలితిమి. ఈసద్గ్రంథమును పఠించి యారీతిని యోగముల నభ్యసించిన ముక్తులగుదురనుట నిర్వివాదాంశము. బుధలోక మీగ్రంథము నాదరింపక పోరనునట్టినమ్మకము మాకున్నది. ఈరీతిగా నాంధ్రభాషయం దిట్టిగ్రంథరత్నము లేదన్న కొఱంతను దీర్పఁబూనిన మాయీ ప్రయత్నము సజ్జనాదృతం గాంచుఁగాతమని వారిఁ గోరుచు ఇంతటితో విరమించుచున్నారము.

ఇట్లు,

వావిళ్ల వేంకటేశ్వరులు.

శ్రీః.

విషయసూచిక.

హఠయోగప్రదీపిక.

విషయసూచిక.

శ్రీః.

యోగమార్గప్రకాశిక.

ఓమ్.

శ్రీవిద్యారణ్యస్వామికృత

బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతిః.

శ్లో. హృదయకమలమధ్యే నిర్విశేషం నిరీహం
హరిహరవిధివేద్యం యోగిభిర్ధ్యానగమ్యమ్,
జననమరణభీతిభ్రంశి సచ్చిత్స్వరూపం
సకలభువనబీజం బ్రహ్మచైతన్యమీడే.

1. హిరణ్యగర్భాది స్థావరాన్తేషు శరీరేషు యదేకం చైతన్యమస్తి తదేవాహమస్మీతి దృఢజ్ఞానసిద్ధిర్భూయాత్.

నలుమోముల వేలుపు మొదలుగా స్థావరములు తుదగాఁగల శరీరముల యందు నొక్కటియేయగు నేచైతన్యముగలదో అదియే నేను. అను దృఢజ్ఞాన సిద్ధి యలవడుఁగాక. దృఢజ్ఞానమనఁగా—శంకాతంకములులేని నిశ్చలజ్ఞానమని భావము.

2. లయ విక్షేప కషాయ రసాస్వాదేభ్యో రక్షితం మే చిత్తమవిఘ్నేన బ్రహ్మణ్యవస్థితం భూయాత్.

లయవిక్షేపకషాయరసాస్వాదములనుండి కాపాడఁబడిన నాచిత్తము అంతరాయముచేఁ గొట్టుపడక పరబ్రహ్మమునందు నుండుఁగాక. తత్పరత నొందుఁగాక యని తాత్పర్యము. లయమనఁగా-ఆలస్యనిద్రలయందు దేనిచేతనైనను వృత్తిరహితమగునది. విక్షేపమనఁగా-వృత్తిబహిరున్ముఖమైనది. కషాయమనఁగా-రాగాదిదోషములచే బహిర్గతమైన సంస్కారవిశేషము.

రసాస్వాదమనఁగా-యోగనిష్ఠునకు సమాధ్యవస్థయందు విక్షేపజనితచింతా నివృత్తిచే నెట్టి యానంద ముత్పన్నమగునో తదనుభవము. ఈనాలుగు (లయ విక్షేపకషాయరసాస్వాదములు) నిర్వికల్పసమాధికి విఘ్నములని తెలియం దగు.

3. నిత్యనిర్వికారాసఙ్గాద్వితీయపరిపూర్ణ సచ్చిదానన్దస్వప్రకాశ చిదేకరసబ్రహ్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

ఎప్పటికినుండి వికారశూన్యమై సంగములేక అద్వితీయమై సంపూర్ణమై సచ్చిదానందమైస్వతఃప్రకాశమై చిదేకరసమై తనరారు బ్రహ్మానుభవసిద్ధి చేకూరుఁగాక.

4. అహమాదిదృశ్యవిలక్షణాస్మత్ప్రత్యయానుభూతప్రత్యక్ చిన్మాత్రానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

నేను లోనగుదృశ్యములకు వేఱుగా నే ననే విజ్ఞానముచే ననుభవింపంబడుచున్న ప్రత్యక్చిన్మాత్రానుభవసిద్ధి గలుఁగునుగాక. దృశ్యమనఁగా-కంటికిం గనఁబడుపదార్థము. ప్రత్యక్కు అనఁగా-కనఁబడక అంతర మనఁదగునది.

5. సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదరహితాఖణ్డ సచ్చిదానన్దానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

సజాతీయవిజాతీయస్వగతభేదశూన్య మగునఖండసచ్చిదానందానుభవసిద్ధి చేకురుఁగాక. సజాతీయమనఁగా-తనజాతియందుఁ దనకుఁ గలభేదము. గోవులలో నొకదానికిని వేఱొకదానికిని గల భేదమువంటిది. విజాతీయ మనఁగా-మఱియొకజాతియందుఁ దనకుఁగలభేదము, గోజాతికి అశ్వమురీతి. స్వగతభేద మనఁగా-తనకుఁ దనయంగములయందుఁ గలభేదము. ఆవునకుఁ గొమ్ములు లోనగువానిరీతిగా అని యెఱుంగవలయును.

6. నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానన్దాఽద్వితీయబ్రహ్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

నిత్యమై శుద్ధమై బుద్ధమై ముక్తమై సత్యమై పరమానందమై యద్వితీయమై యున్న బ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగుఁగాక. నిత్య మనఁగా-ఎప్పటికి నశింపకుండునది. శుద్ధ మనఁగా-స్వచ్ఛమైనది. బుద్ధమనఁగా - జ్ఞానమయమైనది. సత్యమనఁగా-సర్వప్రమాణములచే లేదన్న శంక కలుగకుండునది. పరమానంద మనఁగా-దానికిమించినయానందము లేనిది. అద్వితీయమనఁగా-దానివంటిది రెండవదిలేనిది.

7. స్వగతాదిభేదరహిత సచ్చిదానన్దలక్షణ బ్రహ్మాభిన్న కూటస్థ ప్రత్యక్ స్వరూప సర్వసాక్షి చిద్రూపానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

స్వగతాదిభేదములులేని సచ్చిదానందలక్షణమగు బ్రహ్మాభిన్నకూటస్థస్వరూపసర్వసాక్షి యగుచిద్రూపానుభవసిద్ధి చేకూరుఁగాక. స్వగతాదిభేదములు ముందుఁ జెప్పఁబడినవి. కూటస్థుఁ డనఁగా-చలనములేనివాఁడు.

8. స్వాత్మనోఽన్యత్వేన ప్రతిభాతం సకలం సాక్ష్యం జగత్ స్వాఽవిద్యావిలసితత్వేన స్వాఽనన్యత్వాత్ స్వాత్మమాత్రమిత్యద్వితీయ బ్రహ్మాత్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

తనయాత్మకు వేఱుగా అందఱకు సాక్ష్యముగా నున్న ప్రపంచమును దన యజ్ఞానముచేఁ బ్రవేశించుస్థితి చేత తనకు వేఱుగాకయుండు ఆత్మను మాత్రమే అనే యద్వితీయబ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగుఁగాక.

9. అసంభావనా విపరీతభావనా రహితత్వేన కరతలామలకవదహం బ్రహ్మాఽస్మీత్యప్రతిబన్ధాపరోక్ష బ్రహ్మాత్మసాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్.

అసంభావనావిపరీతభావనలు లేక కరతలామలకమురీతి నేను బ్రహ్మనను నపరోక్ష బ్రహ్మాత్మసాక్షాత్కారము దృఢమగుఁగాక.

10 యో బ్రహ్మాదిస్తమ్బపర్యన్తానాం సర్వేషాం ప్రాణినాం దేహమధ్యే తత్తద్దేహసాక్షిత్వేన భాసమానః పరిపూర్ణాత్మాస్తి సోఽయం పరమాత్మా కేవలం ముముక్షోః పురుషస్య మే స్వరూపమిత్యేవం రూపాత్మసాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్.

బ్రహ్మమొదలు స్తంబపర్యంతము సకలజీవులయు దేహమధ్యమున నాయాశరీరసాక్షిత్వముగాఁ బ్రకాశించుచున్న పరిపూర్ణాత్మగలదో, అట్టి యీపరమాత్మ కేవల మోక్షేచ్ఛగలపురుషుఁడ నగు నాస్వరూపమే యను నాత్మసాక్షాత్కారస్థితి నాకు దృఢమగునుగాక.

11. ఇదం సర్వమాత్మైవ ప్రతీయమానం తు రూపరసాదికం జగన్మాయామయం న త్వేతద్వస్తుతోఽస్తీతి తత్త్వనిశ్చయో మే దృఢీభూయాత్.

ఈప్రపంచ మంతయు నాత్మయే. దృశ్యమగు రూపరసాదిజగత్తు మాయయే. ఇది నిక్కముగా లేదు. అనుతత్త్వనిశ్చయము నాకు దృఢముగా నెలకొనుఁగాక.

12. వాసనాక్షయ మనోనాశ తత్త్వజ్ఞానాభ్యాసవశాత్ జ్ఞానరక్షా తపస్సిద్ధిః సర్వసమత్వం దుఃఖనివృత్తిః సుఖావిర్భావ ఇత్యేతత్పఞ్చ ప్రయోజనసిద్ధిర్భూయాత్.

వాసన నశించుటవలనను, మనస్సు నశించుటవలనను, తత్త్వజ్ఞానము నలవాటుచేసికొనుటవలనను సంభవించిన జ్ఞానరక్షాతపస్సిద్ధి సర్వసమత్వము దుఃఖనివృత్తి సుఖావిర్భావము లయిదుప్రయోజనములసిద్ధి కలుగుంగాక. వాసన యనఁగా-ఏదియు నాలోచింపక కలుగు క్రోధప్రభృతులవృత్తికి హేతువగుచిత్తముయొక్క సూక్ష్మాకృతిరూపసంస్కారము. ఇది శుద్ధాశుద్ధ భేదంబుల ద్వివిధముగా నుండును. దంభాహంకారాది దుర్గుణరూపాసురసంపద అశుద్ధవాసన: ఇదియే మలినవాసనయనియుఁ జెప్పఁబడు. లోకవాసన, శాస్త్ర

వాసన, దేహవాసన అను నీమూఁడును మలినవాసనయం దంతర్భూతములగు పైవానికి వేఱగు జ్ఞానసాధనమగు దైవీసంపద శుద్ధవాసన యని చెప్పంబడు. ఇదియే శుభవాసన యనునామాంతరముగలది. తక్కినవి సులభములు.

13 మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షేతి సద్వాసనాపాటవేన రాగాది దుర్వాసనాక్షయః సమ్యగ్భూయాత్.

మైత్రి, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష అను శుభవాసనాదృఢాభ్యాసము వలన రాగాదిమలినవాసనానాశము చక్కఁగఁ గలుగునుగాక. మైత్రి యనఁగా-సాధుస్నేహము కరుణ యనఁగా-దీనులపైఁగల్గుదయ. ముదిత యనఁగా-సత్కార్యకర్తలయందుఁ గల్గుసంతోషము. ఉపేక్షయనఁగా-తృణమువలె దుర్జనులయందుఁ బ్రియాప్రియములు లేకుండుట.

14. నిరన్తరాత్మానుసంధానవశా న్మనసో వృత్తిరూపపరిణామ పరిత్యాగేన నిరుద్ధతాకారేణాత్మపరిణామో దృఢీభూయాత్.

అనవరత మాత్మానుసంధానము చేయుటవలన మనస్సునకు వృత్తిస్వరూపపరిణామము నివృత్తియగుటచే నిరోధింపఁబడిన స్థితిరూపమైనయాత్మపరిణామము దృఢమగునుగాక. వృత్తి యనఁగా-జ్ఞాన మని యర్థము. ఇయ్యది ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రా స్మృతి భేదముల నయిదువిధములుగ నుండును.

15. శమాదిపూర్వక శ్రవణ మనన నిదిధ్యాసనాభ్యాసబలా ద్విషయాసక్తిః ప్రజ్ఞామాన్ద్యం కుతర్కో విపర్యయదురాగ్రహ శ్చేతి వర్తమానప్రతిబన్ధ చతుష్టయ నివృత్తిద్వారా అప్రతిబన్ధ్వాऽపరోక్షబ్రహ్మసాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్.

శమాదిషట్కసంపత్తినిగలిగిన శ్రవణమనననిదిధ్యాసముల యభ్యాసము వలన విషయాసక్తి, ప్రజ్ఞామాంద్యము, కుతర్కము, విపర్యయదురాగ్రహమను నీవర్తమానప్రతిబంధము అను నీనాల్గింటి నివృత్తివలనఁ బ్రతిబంధములేని

యపరోక్షబ్రహ్మసాక్షాత్కారము దృఢమగునుగాక. విషయాసక్తి యనఁగా-చిత్తమునకు విషయములచేఁ గల్గెడి కోరిక. బుద్ధిమాంద్యమనఁగా-గ్రహణధారణపటుత్వము బుద్ధికి లేకుండుట. కుతర్కమనఁగా-నిరర్థకతర్కముచే శ్రుతికిఁగల యర్థమును విరుద్ధముగా గ్రహించుట. విపర్యయదురాగ్రహమనఁగా-తాఁబట్టినపట్టును సాధించితీఱవలయునని యుక్తిలేకపోయినను హఠముపూనుట. ఈనాల్గు శమాదిషట్కసంపత్తిచేతను శ్రవణమనననిదిధ్యాసములచేతను దొలఁగును.

16. ఉపక్రమాది బహువిధలిఙ్గై రశేషవేదాన్తానామద్వైతే బ్రహ్మణి తాత్పర్యావధారణం దృఢీభూయాత్.

ఉపక్రమము లోనగు నాఱులింగములచే సకలోపనిషత్తులకు నద్వైతపరబ్రహ్మమునందుఁదాత్పర్యనిశ్చయముచేయుట దృఢముగాఁ గల్గునుగాక.

17. శ్రీగురుముఖాచ్ఛ్రుతస్యాఽద్వితీయవస్తునో వేదాన్తానుగుణయుక్తిభిరనవరత మనుచిన్తనం భూయాత్.

శ్రీగురుముఖముగా వినిన యద్వైతమును వేదాంతమున కనుగుణమైన యుక్తులచే సదా చింతించుట లభించునుగాక.

18. విజాతీయదేహాది ప్రత్యయాన్తరిత సజాతీయ సచ్చిదానన్దాత్మప్రత్యయప్రవాహో నిరన్తరం భూయాత్.

విజాతీయదేహాదిప్రత్యయము (అనఁగా జ్ఞానము) అంతరితమైన సజాతీయసచ్చిదానందాత్మసంబంధజ్ఞానము సర్వకాలసర్వావస్థలయందును జక్కఁగా నలరుఁగాక. అంతరితమనఁగా-తనకన్న నన్యవస్తువు కలదనుజ్ఞానము లేకుండుట.

19. అసంగోఽహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని వేశితే వృత్తిరహితే సంస్కారభేదమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితే చిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూతపరమానన్దో నిరన్తరం సమ్యగావిర్భూయాత్.

నే నసంగుఁడను. చిదాత్మను. అనే ప్రత్యగాత్మయం దునుపఁబడు వృత్తి శూన్యసంస్కారభేదమాత్రముగాను, సూక్ష్మస్వరూపముగాను అమరియున్న చిత్తమున ఆత్మసంబంధిస్వరూపభూతపరమానందము సదా ప్రకాశించుచుండుఁగాక.

20. అహ మాత్మా సాక్షీ కేవల చిన్మాత్రస్వరూపో నాజ్ఞానం తత్కార్యంచ కింతు నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానన్దాద్వయం బ్రహ్మైవాహమస్మీత్యభేదేనావస్థానస్సమాధిరన్తస్సమాధినా దృగ్దృశ్యవివేకే బహిఃసమాధినా బ్రహ్మసర్గవివేకే చ దృఢే జ్ఞాతే తేన వివేకద్వయేనాయం విగాహిత దేహాభిమానో విజ్ఞాతమాత్మతత్త్వశ్చ సదా భూయాత్.

ఆత్మను నేను. సాక్షి. కేవల చిన్మాత్రుఁడను. నాకజ్ఞానము, తత్కార్యము లేదు. నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్తపరమానందాద్వయపరబ్రహ్మముగ నేనున్నవాఁడను. అను అభేదసమాధి. ఆంతరసమాధిచే దృగ్దృశ్యవివేకము, బాహ్యసమాధిచే బ్రహ్మసర్గవివేకము దృఢముగాఁ దెలియఁబడినపుడు ఆరెండు వివేకములచేత వీఁడు దేహాభిమానము లేనివాఁడుగను, ఆత్మతత్త్వమును దెలిసికొనినవాఁడుగను సదాయుండుఁగాక.

21. దేహా ద్యబహిః సకలనామరూపాత్మకేషు వస్తుష్వపి సర్పధారాదిషు రజ్జురివ వ్యాప్తః సచ్చిదానన్దలక్షణో యః పరమాత్మా స ఏవ పరశబ్దేనోచ్యతే. అన్తరహమాదిదృశ్యవిలక్షణో౽స్మత్ప్రత్యయాలమ్బనభూతః ప్రత్యక్ చిన్మాత్రరూపః సాక్ష్యభోక్తా యో జీవాత్మా స ఏవావరశబ్దే నోచ్యతే. పరశ్చాసావవరశ్చేతి పరావరః ప్రత్యగభిన్నః పరమాత్మా స ఏవ మన్తర్బహిః పరరూపేణావరరూపేణ చావస్థితే పరమార్థతః పరావరవిభాగరహితే ప్రత్యగభిన్నే పరావరే బ్రహ్మణి త్వం వాహమస్మి భగవో దేవతే౽హంవా త్వమసీతి శ్రుత్యనుసారే

ణాహం బ్రహ్మాస్మి బ్రహ్మైవాహమస్మీతి వ్యతిహారేణాఖణ్డైకరసత్వేన సాక్షాత్కృతే సతి తేన పరావరబ్రహ్మసాక్షాత్కారేణాస్య పరావరబ్రహ్మసాక్షాత్కృతవతో మమ హృదయగ్రన్థిభేదః సర్వసంశయనివృత్తిః సర్వకర్మక్షయరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగావిర్భూయాత్.

శరీరమునకు వెలుపల నామరూపాత్మకసకలవస్తువులందును, పుష్పముధార లోనగువానియందు దారమువలె వ్యాపించియున్న సచ్చిదానందపరమాత్మ యేదియో, అదే పరశబ్దముచేఁ జెప్పఁబడుచున్నది. లోపల నేను దృశ్యవిలక్షణమైన ప్రత్యయసంబంధముతోఁ గూడిన ప్రత్యక్చిన్మాత్రస్వరూపమైన సాక్షియను పేరునఁ బరఁగు జీవాత్మ యెద్దియో, అద్ది అపరశబ్దముచేఁ జెప్పఁబడుచున్నయది. పరావరమనఁగా ప్రత్యగభిన్నపరమాత్మయని తెలియనగు. ఆపరమాత్మయే అంతర్బహిర్భాగములందు పరరూపముగను, అపరరూపముగ నుండునది. వాస్తవముగా విచారించిన పరావరమను విభాగము లేనిదిగానుండు ప్రత్యగభిన్నపరావరబ్రహ్మము. భగవంతా! దేవా! నీవే నేను. నేనే నీవు. అను శ్రుత్యుక్త (తేఽహం వా త్వమసి) బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను అను వ్యతిహారముచేత నఖండైకరసముగా సాక్షాత్కరింపఁబడఁగా నట్టి నాచేత (అపరావరబ్రహ్మసాక్షాత్కారముచేత) ఇది చేయించెడి నాదు హృదయగ్రంథిభేదమును సకలసంశయనివారణము, సర్వకల్మషక్షయమునైన పరమపురుషార్థము ప్రకాశమగునుగాక.

22. అహఙ్కారాత్మనో రేకత్వభ్రమనివృత్తిరూపో మం గ్రన్థిభేదో దృఢీభూయాత్.

అహంకారము, ఆత్మ అనునట్టి యీరెండు నొక్కటియే అను భ్రాంతి నివృత్తిచేయించునట్టి యీగ్రంథిభేదము దృఢమగునుగాక.

23. ఆత్మా దేహాదివ్యతిరిక్తో న వా; వ్యతిరిక్తత్వేఽపి కర్తృత్వాదిధర్మయోగీ న వా; అకర్తృత్వేఽపి తస్య బ్రహ్మణోఽభేదోఽస్తి వా న వా; అభేదేఽపి తజ్జ్ఞానం కర్మాదిసహితం ముక్తిసాధనం కేవలం వా; కేవలేఽపి ఆత్మా సాక్షీ వా కర్తా వా; సాక్షిత్వేఽప్యస్య బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తద్బుద్ధ్యా వేదితుం శక్యం వా న వా; శక్యత్వేఽపి తద్వేదనమాత్రేణ ముక్తిరస్తి వా న వా; మమ పరమార్థతో బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తాదృగ్రూపం మమ సాక్షాత్కృతం వా న వా; సాక్షాత్కృతేఽపి ఇతఃపరం కర్తవ్యమస్తి వా న వా; కర్తవ్యాభావేఽపి ఇదానీం మమ జీవన్ముక్తత్వమస్తి వా న వా; జీవన్ముక్తత్వేఽపి వర్తమానదేహావసానానన్తరం విదేహముక్తిర్భవిష్యతి వా న వా; తదనన్తరమపి కాలాన్తరే దేహః పునర్జన్మ భవిష్యతి వా న వా; ఇత్యాదిసర్వసంశయనివృత్తి ర్వ్యాఖ్యాతా.

ఆత్మ దేహాదులకన్న భిన్నమా? కాదా? భిన్నమైనచో కర్తృత్వాది ధర్మసంబంధము కలదా? లేదా? కర్తృత్వాదులు లేకున్నను దానికిని బ్రహ్మమునకు నభేదము కలదా? లేదా? అభేదమున్నప్పటికిని దానిజ్ఞానము కర్మాదులతోఁ గూడి ముక్తిసాధనమగునా? కాదా? జ్ఞానమొక్కటియైనప్పటికిని ముక్తిసాధనమా? జ్ఞానమొక్కటియైనను ఆత్మ సాక్షియా? కర్తయా? సాక్షిత్వము కలిగినప్పటికిని దీనికి బ్రహ్మత్వము కలదా? లేదా? బ్రహ్మత్వముండినను ఆత్మజ్ఞానముచేత తెలిసికొనఁదగునా? సాధ్యమే కాదా? సాధ్యమైనప్పటికి ఆ తెలివిచేత మోక్షము కలదా? కలుగదా? పరమార్థముగా నాలోచింపఁగా నాకు బ్రహ్మత్వము కలదా? లేదా? బ్రహ్మత్వము కలదైనను తత్స్వరూపసాక్షాత్కారము నాకగునా? కాదా? సాక్షాత్కారమైనను దీనికంటె వేఱుగఁ గర్తవ్యము కలదా? లేదా? కర్తవ్యము లేకపోయినప్పు

టికి నాకిపుడు జీవన్ముక్తికలదా? లేదా? జీవన్ముక్తికలదైనప్పటికి వర్తమాన దేహము పోయినతర్వాత విదేహముక్తి సంభవించునా? సంభవింపదా? అది సంభవించినను కాలాంతరములందు మరల జన్మము కల్గునా? కల్గదా? అను నీలోనగుసంశయములన్నియు నివృత్తియగుంగాక.

24. అనారబ్ధానా మాగామిజన్మహేతునా మనేకకోటిజన్మార్జితానాం ప్రారబ్ధవ్యతిరిక్తానాం సఞ్చితకర్మణాం నివృత్తిరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగ్భూయాత్.

ఆరంభింపనిదియు, భవిష్యజ్జన్మములకు హేతువగునదియు, అనేకజన్మసముపార్జితము. ప్రారబ్ధమునకు భిన్నమగునదియుం నగు సంచితకర్మ నివృత్తిరూపముక్తి చక్కగాఁ గలుగుఁగాక.

25. యత్పూర్ణానన్దైకబోధస్య బ్రహ్మాహమస్మీతి బ్రహ్మాత్మానుభవమాత్రపర్యవసానే బుద్ధిర్నిరన్తరం భూయాత్.

పూర్ణానందైకబోధమగు నాబ్రహ్మమును నేనను బ్రహ్మాత్మానుభవమాత్ర నిశ్చయమునందు నాబుద్ధి సదా నిలిచియుండుఁగాక.

26. యస్మిన్కాలే ద్వైతభావం నాస్తి నిద్రాపి నాగచ్ఛతి తస్మిన్కాలే ఉపలభ్యమానం యత్సుఖమస్తి స బ్రహ్మానన్ద ఇతి బ్రహ్మానన్దానుభవసిద్ధిర్నిరన్తరం భూయాత్.

ఏతరుణమున ద్వైతము గోచరింపదో, నిద్రయు రాదో, ఆసమయమందు వేద్యమగు నేసుఖమో అది బ్రహ్మానందమను బ్రహ్మానందానుభవసిద్ధి సర్వదా కలుగుచుగాక.

27. మనోవ్యాపారభావసమయే యత్సుఖం భాసతే తత్సుఖమాత్రస్వరూపమిత్యాత్మనిశ్చయః సమ్యగ్భూయాత్.

ఎపుడు మనోవ్యాపారము శూన్యమగునో, ఆతరుణమున నేసుఖము గోచరమగునో ఆసుఖమాత్రస్వరూపమను నాత్మనిశ్చయము బాగుగాఁ గలుగునుగాక.

28. స్వస్వప్నః స్వాతిరేకేణ యథా నాస్తి తథైవ జాగ్ర
దపి స్వాతిరేకేణ నాస్తీత్యాఽద్వితీయాత్మానుభవః సమ్యగ్భూ
యాత్.

స్వప్నము తనకు వేఱుగానట్లు జాగ్రదవస్థయు, తనకు వేఱుగాదనెడు
నద్వితీయాత్మానుభవము కల్గునుగాక.

29. వాసనాక్షయమనోనాశాభ్యాం నిర్వాసనే వృత్తి
శూన్యే చిత్తే సంశయవిపర్యయదోషద్వయాఽభావేన ప్రతి
బన్ధాఽభావా దుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన సుర
క్షితం భూయాత్.

వాసనానాశము, మనోలయము అను నీరెండింటిచే, వాసనావృత్తి
శూన్యమగు చిత్తమునందు సంశయవిపర్యయములను రెండుదోషములు లేని
కారణమునఁ బ్రతిబంధము కలుగదుకాన దానఁగలిగిన తత్త్వజ్ఞానము
బాధింపఁబడక యుండునట్లుగా రక్షింపఁబడినదగుఁగాక.

30. పఞ్చమ్యాదిభూమిత్రయరూపాయాం జీవన్ముక్తౌ
సంపాద్యమానాయాం ద్వైతాభాసాభావేన సంశయ విప
ర్యయ ప్రసంగాభావా దుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన
సురక్షితం భూయాత్.

పంచభూమికలు మొదలు మూఁడుభూమికల స్వరూపమైన జీవన్ముక్తి
లభించునపుడు ద్వైతము స్ఫురింపదుగాన సంశయవిపర్యయ ప్రసంగము
లేదు. కాఁబట్టి దానఁగల్గిన తత్త్వజ్ఞానము బాధింపఁబడనిరీతి రక్షింపఁబడుఁ
గాక.

31. స్వప్నే స్థూలశరీరాభావేఽపి యస్మిన్ జాగ్రదాద్య
వస్థాచతుష్టయే యచ్ఛిద్రూపాత్మా మణిసూత్రమివానుస్యూత
తయా నిరన్తరం భాసతే సచ్చిద్రూపాత్మైవాహమస్మీతి శరీర
త్రయం నాహమస్మీత్యన్వయవ్యతిరేకాభ్యాం శరీరత్రయస్య

వ్యావృత్తిం తత్సాక్షిచైతన్యస్యానువృత్తిం చ పశ్యతో మమ శరీరత్రయవ్యతిరిక్తత్వానుభవః సమ్యగావిర్భూయాత్.

స్వప్నమందు స్థూలదేహము గోచరింపకపోయినను జాగ్రత్తు మొదలు నాలుగవస్థలలో చిత్స్వరూపమగు నేయాత్మ మణులయందు దారమురీతి సదా గోచరించుచున్నదో, చిత్స్వరూపమగు నాయాత్మయే నేను, శరీరత్రయము నేను గాను. అని యన్వయవ్యతిరేకములచే త్రివిధశరీరశూన్యత్వమును, దాని సాక్షిచైతన్యానువృత్తియును జూచుచుండు నాకు శరీరత్రయవ్యతిరేకస్థిత్యనుభవము బహిర్గత మగును గాక.

32. భగవన్తం పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజతో మమోపర్యనుగ్రహార్థం భగవాన్ వాసుదేవ ఆత్మభావస్థః సన్ వివేకరూపేణ భక్తప్రసాదస్నేహసిక్తేన మద్భావనాభినివేశవాతేరితేన బ్రహ్మచర్యాదిసాధనసంస్కారవత్ప్రజ్ఞావర్తినా విరక్తాన్తఃకరణాధికరణేన విషయవ్యావృత్తచిత్తరాగద్వేషాకలుషితనివాతాపవరకస్థేన నిత్యప్రవృత్తైకాగ్ర్య ధ్యానజనిత సమ్యగ్దర్శనభాస్వతా జ్ఞానదీపేన అజ్ఞానజ మవివేకతో జాతం మిథ్యాప్రత్యయరూపః మోహాన్ధకారం తమోనాశయత్వి త్యాశీర్నిరన్తరం భూయాత్.

భగవచ్ఛబ్దవాచ్యుఁడు పరమేశ్వరుని ప్రీతితో భజించు నాయందు ననుగ్రహించుకొఱకు వాసుదేవుఁడు ఆత్మస్థితి గానున్న వివేకరూపభక్తప్రసాదస్నేహముచే (తైలముచే) దడుపఁబడినదియు, నాభావనయను నభినివేశవాయువుచేఁ బురికొలుపఁబడినదియు, బ్రహ్మచర్యాదిసాధనసంస్కారముగల ప్రజ్ఞయను వత్తిగలదియు, విరక్తిగలిగిన యంతఃకరణ మాధారముగాఁగల విషయములనుండి విడివడినచిత్తమనే రాగద్వేషాదులచే కలుషితమై గాలిలేనిప్రమిదయం దున్నట్టియు, సదా ప్రవర్తించుస్వభావముగలదియు నైన యేకాగ్రతచే, ధ్యానమునఁబుట్టిన సమ్యగ్దర్శనరూపప్రకాశము

గల జ్ఞానమనుదీపముచేత, అజ్ఞానజనితమై, అవివేకముచేఁ గలిగినదియునగు మిథ్యాజ్ఞానస్వరూపమైన మోహాంధకారము నాశమఁగుఁగాక. అనే యాశీర్వాదము సదా కల్గుఁగాక.

33. పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజన్తో భక్తా యేన బుద్ధియోగేన సమ్యగ్దర్శనలక్షణే నాత్మభూతం భగవన్తం పరమేశ్వర మాత్మత్వేనోపయాన్తి ప్రతిపద్యతే తం బుద్ధియోగం భగవాన్ వాసుదేవో మే దదాత్విత్యాశీ ర్నిరన్తరం భూయాత్.

పరమేశ్వరునిఁ బ్రీతిచే సేవించుభక్తులు చక్కనిదర్శనలక్షణమగు నేబుద్ధియోగముచేత ఆత్మస్వరూపుఁడగు భగవంతుని ఆత్మమాత్రముగా తెలియుచున్నారో, ఆబుద్ధియోగమును (అనఁగా జ్ఞానయోగమును) వాసుదేవుఁడు దయచేయుఁగాక. అనే యాశీర్వాదము సదా కలుగుఁగాక.

34. అసంగోఽహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సంస్కారశేషమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితే చిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూతపరమానన్దో నిరన్తరం సమ్యగావిర్భూయాత్.

నేను సంగరహితుఁడను. చిదాత్మను. అను ప్రత్యగాత్మయందు నివేశితమై, వృత్తిశూన్యమై, సంస్కారమాత్రముగలదిగను, సూక్ష్మస్వరూపముగ నుండిన చిత్తమునం దాత్మయొక్కస్వరూపముచేతనుండిన పరమానందము సదా నిలుకడఁగాంచి వెలయుఁగాక.

35 వికారమన్తరేణ స్వాధ్యస్తం సర్వం సాక్షిచైవ వ్యవధానేన స్వరూపాభేదేనేక్షన్తే పశ్యన్తీతి సాక్ష్యనుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

వికారశూన్యమై తనయం దారోపితమైన సర్వము సాక్షాత్తుగను, రహస్యముగాకుండునట్లు, స్వరూపమున కభేదముగను తలంపఁబడుచు, చూడఁబడుచు నున్న సాక్ష్యనుభవము కలుగునుగాక.

36. దేహేన్ద్రియాది సకలజడావభాసకత్వేన చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

శరీరము, ఇంద్రియములోనగుజడము నెల్లఁ బ్రకాశింపఁజేయుచున్నట్టిది గావునఁ జిత్స్వరూపమనే చిదాత్మానుభవమువలె బాగుగాఁ గలుగునుగాక.

37. ఆత్మని కదాచి దప్రియత్వభావేన పరమప్రేమాస్పదత్వేన చ ఆత్మా పరమానన్దరూప ఇత్యానన్దాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ఎప్పుడుగాని ఆత్మయం దప్రీతిలేనిదగుటను, శ్రేష్ఠమగుప్రీతికి స్థానభూతము గావునను, ఆత్మ పరమానందస్వరూపమును నానందాత్మానుభవము కలుగుఁగాక.

38. ఆత్మరూపస్య విశ్వస్య భారూపచైతన్యస్య సన్నిధేర్వినా కదాచిద్భావాఽభావాద్భారూపాత్మా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ప్రకాశము స్వరూపముగాని విశ్వము, ప్రకాశస్వరూపచైతన్యసాన్నిధ్యములేక యెప్పుడును బ్రకాశింపఁజాలదు. కాఁబట్టి ప్రకాశరూపమగు నాత్మ సర్వగతాత్మానుభవము వెలయుఁగాక.

39. అసజ్జడదుఃఖాత్మకాఽహఙ్కారాదిభ్యో విలక్షణతయా ప్రాతికూల్యేన సత్యజ్ఞానానన్దరూపేణ చిత్తిః ప్రకాశక ఇతి ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

అసత్తు జడము దుఃఖమునై అహంకారాదులకన్న విలక్షణమై యుండుదానికిఁ బ్రతికూలముగ నుండుటచే సత్యజ్ఞానానందస్వరూపమగు చిదాత్మయొక్క ప్రకాశమగును అనే ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధి కలుగుఁగాక.

40. పశ్చాద్భాసమానస్య జడస్య ప్రథమతో భాస
మానం చైతన్యమేవ వాస్తవం రూప మితి నిశ్చిత్య జడ
ముపేక్ష్య చిన్మాత్రమేవ చిత్తం నిరన్తరం భూయాత్.

ఆవల గోచరించుజడమునకు ముందు గోచరించు చైతన్యమే నిజమైన రూపమని నిశ్చయించి జడము నుపేక్షించి చిన్మాత్రమేయని చిత్తము నా వెలయుఁగాక.

41. సర్వాణ్యేతాని ప్రజ్ఞానస్య నామధేయాని భవన్తీతి
వాక్యేన దేహేన్ద్రియాది సాక్షిరూపం యత్ప్రజ్ఞానం త్వం
పదార్థరూపం నిర్ణీతం తదేవైష బ్రహ్మేత్యాది వాక్యేన జగ
త్కారణతయా నిర్ణీతం పరం బ్రహ్మ న చానయో రీషదపి
భేదోఽస్తీతి ఐతరేయమహావాక్యజన్యజ్ఞానసిద్ధి ర్నిరన్తరం
భూయాత్.

సమస్తము ప్రజ్ఞాననామములన్న వాక్యముచేత దేహేంద్రియాది సాక్షిస్వరూపమగు నే ప్రజ్ఞాన త్వంపదార్థస్వరూపము నిర్ణయింపఁబడెనో, అదే "బ్రహ్మమిద"మను వాక్యములచే జగత్తునకుఁ గారణముగా నిర్ణయింపఁబడిన పరబ్రహ్మమగు. ఈరెంటికి నించుకంతయు భేదములేదు. అనే ఐతరేయోపనిషత్ప్రతిపాద్యమహావాక్యముచే లభించు జ్ఞానసిద్ధి సదా కల్గుఁగాక.

42. యతః సర్వత్రావస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మాఽతో మయ్య
వస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మైవ ప్రజ్ఞానత్వావిశేషాదిత్యైతరేయ
మహావాక్యోక్త జీవబ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధిర్నిరన్తరం భూయాత్.

ఎందువలన నెల్లెడలనుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమగునో, దాన, నా యందునుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమే యగును. "ప్రజ్ఞానత్వావిశేషా"త్తను ఐతరేయమహావాక్యమునందుఁ బ్రతిపాదింపఁబడిన జీవబ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధి సర్వదా సర్వథా కలుగుఁగాక.

43. ఆత్మసన్నిధౌ విద్యమానత్వేన జడరూపస్యాఽపి దేహేన్ద్రియాదేర్భాసమానత్వాదాత్మా చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

సన్నిధియందాత్మయుండుటచే జడస్వరూపదేహాదులకును ప్రకాశత్వము గలుగుటచే ఆత్మ చిత్స్వరూపమును చిదాత్మానుభవము కలుగుచుండును గాత.

44. ఆత్మసహితత్వేన దుఃఖాత్మకస్య దేహాదేరపి ప్రియతమత్వాదాత్మా పరానన్దరూప ఇత్యాత్మానన్దానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ఆత్మతోఁ గలిసియుండుటచేత దుఃఖస్వరూపదేహాదులకు మిగుల ప్రీతివిషయస్థితి గల్గుండిన హేతువుచేత ఆత్మ పరమానందస్వరూపమనెడు నాత్మానుభవము కలుగుఁగాక.

45. దేశతో కాలతో వస్తుతః పరిచ్ఛేదరహితాద్వితీయబ్రహ్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

దేశకాలవస్తువులచేత పరిచ్ఛేదములేని అద్వితీయబ్రహ్మాత్మానుభవసిద్ధి యలరుఁ గాక.

46. పూర్వాఽపరపరామర్శమన్తరేణ సహసోత్పద్యమానస్య క్రోధాదివృత్తివిశేషస్య హేతోశ్చిత్తసంస్కారస్య వివేకజన్యాయాం శాన్తివాసనాయాం దృఢాయాం సత్యాం నశ్యమానత్వాత్ బాహ్యనిమిత్తేన క్రోధాద్యనుత్పత్తిః సమ్యగ్భూయాత్.

పూర్వాపరములఁ జక్కఁగా నూహింపక త్వరగా నుత్పన్నమగు క్రోధాదివృత్తివిశేషమునకు హేతువగు చిత్తమునందలి సంస్కారములు, వివేకజనితశాంతాదివాసన దృఢముగ నిలిచినపుడు నశింపఁబడఁదగినందున బాహ్యనిమిత్తమునఁ గ్రోధాదులు బొత్తుగాఁ గలుగకుండుఁగాక.

47. యస్య ప్రసాదా దహమేవ విష్ణు ర్మయ్యేవ సర్వం పరికల్పితం చే తీత్థమాత్మస్వరూపం విజానామి తస్య పాదార విన్దయో రచఞ్చలా భక్తి ర్నిరన్తరం భూయాత్.

ఎవనికరుణచే నేనే వాసుదేవుఁడను. నాయందే సకలము కల్పితము. అని యీరీతి నాత్మస్వరూపమును దెలిసికొనుచున్నాఁడో, ఆభగవంతుని చరణాంభోరుహయుగ్మమునందు నిశ్చలభక్తి సదా యలవడుఁగాక.

48. అచిద్రూపస్య సర్వస్య జగతశ్చిత్సన్నిధా విద్యమానత్వాచ్చిద్రూపాత్మా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

అచిత్తు స్వరూపముగా నుండిన సకలప్రపంచమును చిత్సన్నిధినుండుట వలన, చిద్రూపమగునాత్మ సర్వగతమగు నాత్మానుభవము గలుగుఁగాక.

49. సర్వార్థసాధకత్వహేతునా సర్వసంబన్ధిత్వేనచాత్మా సర్వః పరిపూర్ణ ఇతి పరిపూర్ణాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

సర్వార్థసాధకత్వహేతువుచే సర్వవస్తుసంబంధము గలిగియుండుటచే, ఆత్మ పరిపూర్ణుఁడనెడి పరిపూర్ణాత్మానుభవము గల్గునుగాక.

50. దేశకాలాన్యవహితత్వేన పరోక్షహేతోరభావాత్ సాధనాన్తరనిరపేక్షతయా స్వయంప్రకాశమానశ్చిదాత్మా సర్వదా స్వతస్సిద్ధాఽపరోక్షరూప ఇత్యపరోక్షానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

దేశకాలాద్యాచ్ఛాదనము లేనిదిగాన, పరోక్షజ్ఞానహేతువు కానిదికాఁబట్టి, ఇతరసాధనాపేక్షలేక తనంతన వెల్గు చిదాత్మ సదా తనంతనగల్గిన యపరోక్షస్వరూపుఁడనెడు నపరోక్షానుభవము ప్రకాశించునుగాక.

51. యత్ర యద్వస్త్వీక్షతే తేన వస్తునాఽన్యత్రానన్వాగతత్వేనాత్మా అసఙ్గ ఇత్యసంగానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ఏస్థలమున నేపదార్థమును గాంచుచున్నవారమో దానితోటి వేఱు స్థలమున వెంట రాకున్నహేతువుచే ఆత్మ నిస్సంగుఁడనే అసంగానుభవము కలుగునుగాక.

52. నిరవయవత్వేనాసంగత్వేన చాత్మనః కేనాపి సంబన్ధాఽభావాదాత్మా నిత్యముక్త ఇతి నిత్యముక్తాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

నిరవయవత్వాసంగత్వములచే ఆత్మ కేవస్తువుతోడను సంబంధములేను గావున ఆత్మ నిత్యముక్తుఁడనే నిత్యముక్తాత్మానుభవము కలుగునుగాక.

53. అవేద్యత్వేఽసత్యపరోక్షవ్యవహారయోగ్యత్వాదాత్మా స్వయంప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తెలియఁబడనిదిగానుండి అపరోక్షవ్యవహారసమర్థముగా నుండిన హేతువుచేత "ఆత్మ స్వతఃప్రకాశము" అను స్వతఃప్రకాశాత్మానుభవము కలుగునుగాక.

54. సాధనాన్తరనిరపేక్షతయా స్వయమేవ భాసమానత్వాదాత్మా స్వయంప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

వేఱుసాధనము నపేక్షింపక స్వతఃప్రకాశించుస్వరూపము కలదికాన "ఆత్మ స్వతఃప్రకాశము" అనే స్వతఃప్రకాశాత్మానుభవము కలుగునుగాక.

ఇతి శ్రీవిద్యారణ్యస్వామివిరచిత బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతిః సమాప్తా.

శ్రీః
విశ్వేశ్వరాయ నమః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.

ప్రథమోపదేశము.

మంగళాచరణము.

భూమిక. మోక్షేచ్ఛులహితార్థము రాజయోగము ద్వారా మోక్షఫలము నొసంగెడి హఠయోగప్రదీపికను రచియింపఁబూనిన పరమదయాళుఁ డగు శ్రీస్వాత్మారామ యోగీంద్రులు, గ్రంథరచనము విఘ్నరహితముగఁ బూర్తి యగుటకై, హఠయోగవిద్యను ప్రవర్తింపఁజేసిన శ్రీ ఆదినాథులనమస్కారపూర్వకమైన మంగళాచరణమును గ్రంథ రచనమునకుఁ బూర్వమున నాచరించుచున్నారు.—

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథాయ నమోఽస్తు తస్మై
యేనోపదిష్టా హఠయోగవిద్యా,
విభ్రాజతే ప్రోన్నతరాజయోగ
మారోఢుమిచ్ఛోరధిరోహిణీవ. 1

టీక. యేన = ఎవనిచేత, ఉపదిష్టా = ఉపదేశింపఁబడిన, హఠయోగ విద్యా = హఠయోగ మనుశాస్త్రము, ప్రోన్నత = మిక్కిలి యెత్తైన, రాజ

యోగమ్ = రాజయోగమువలన కలుగుపదమును, ఆరోఢుమ్=ప్రాప్తించుటకును, ఎక్కుటకు, ఇచ్ఛోః=కోరికగలవారికి, అధిరోహిణీవ=నిచ్చెనవలె, విభ్రాజతే= ప్రకాశించుచున్నదో, తస్మై=అటువంటి, శ్రీ ఆదినాథాయ=శ్రీ ఆదినాథుని కొఱకు (శివునకు లేక విష్ణునకు), నమః అస్తు = నమస్కారము అగుఁగాక. అనఁగా నమస్కరించుచున్నాను.

తాత్పర్యము. అత్యున్నతమైన రాజయోగపదమునం దారూఢమనస్కు లగువారల సౌకర్యమునకున్న నిచ్చెనవలె యొప్పునట్టి హఠయోగవిద్యను ప్రప్రథమమున నుపదేశించిన శ్రీ ఆదినాథునకు నమస్కారము అగుఁగాక. అనఁగా నమస్కరించుచున్నాఁడను.

విశేషార్థము. శ్రీ ఆదినాథ అనుశబ్దము శివునకును, ష్ణునకును గూడ వర్తించుచున్నది. నాథసాంప్రదాయమునం ందు ఆదినాథశబ్దము శివునకు పర్యాయపదముగ నుపయో ంపఁబడుచున్నది. అందువలన శివునకు అర్థమగుచున్నది. శ్రీశబ్దమాదియందుగలనాథుఁడు శ్రీ ఆదినాథుఁడనియును, లేక శ్రీ (లక్ష్మి) తోఁ గూడియుండిననాథుఁడనియును విష్ణువని అర్థమగుచున్నది. శివుఁడును విష్ణువును యోగశాస్త్రమును ప్రవర్తించియున్నవారు. మంత్రయోగ లయయోగ హఠయోగములు మూఁడింటికంటెను రాజయోగము శ్రేష్ఠమని సంపూర్ణవృత్తి నిరోధకమని శాస్త్రసమ్మతము. ఉన్నతపదమును పొందుటకు, యెక్కుటకు, నిచ్చెన, మెట్లవలెను సాధనమైన విధమున అసంప్రజ్ఞాతసమాధిలక్షణము గల అత్యున్నతమైన రాజయోగపదమును బొందుటకు హఠయోగవిద్య సాధనమగుచున్నది. హఠయోగవిద్య యనన హఠయోగప్రతిపాదిత

మగువిద్య. రాజయోగమును బొందుటకు సాధనమగు యీ హఠయోగవిద్యను, ముముక్షువుల హితముకొఱకు ప్రార్థించిన పార్వతీదేవికి పరమశివుఁ డుపదేశించెనని మహాకాల యోగశాస్త్రము ప్రబోధించుచున్నది. గోరక్షనాథవిరచితమైన 'సిద్ధ సిద్ధాంతపద్ధతి' అను గ్రంథమునందు "శ్లో. హకారః కీర్తితః సూర్యః ఠకారశ్చన్ద్ర ఉచ్యతే, సూర్యాచంద్రమసో యోగాత్ హఠయోగో నిగద్యతే." అని చెప్పఁబడియున్నది. అందువలన హ=సూర్యుఁడు, ఠ=చంద్రుఁడు, సూర్యచంద్రుల సంయోగముచేత, అనఁగా సూర్యచంద్రులనఁబడెడి ప్రాణాపానవాయువుల సంయోగ ఐక్యలక్షణమైన ప్రాణాయామము చేత హఠయోగలక్షణము సిద్ధించుచున్నది.

గురునమస్కారము.

భూమిక. గ్రంథకర్త స్వాత్మారామయోగీంద్రులు పరమగురువగు పరమశివునకు నమస్కారపూర్వకమగు మంగళాచరణ మొనరించినపిమ్మట అధికవిఘ్నాశంకకులోనై, అధికతరమంగళకాంక్షులై, తానొనరించు నిజగురునమస్కారమును, తాఁరచియించు గ్రంథముయొక్క విషయమును, తత్ప్రయోజనమును, తదధికారులను, తత్సంబంధమును, ఈశ్లోకమునందు సూచించుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రణమ్య శ్రీగురుం నాథం స్వాత్మారామేణ యోగినా,
కేవలం రాజయోగాయ హఠవిద్యోపదిశ్యతే. 2

టీ. శ్రీగురుంనాథం=శ్రీగురుస్వామియైన గోరక్షనాథులకు, ప్రణమ్య =నమస్కరించి, స్వాత్మారామేణ=స్వాత్మారాముఁ డను పేరుగల, యోగినా= యోగిచేత, కేవలమ్ = ముఖ్యముగ, రాజయోగాయ = రాజయోగపదము

(సిద్ధించుట) కొఱకు, (సాధనమైన) హఠవిద్యా = హఠయోగవిద్య. ఉప దిశ్యతే=ఉపదేశింపఁబడుచున్నది.

తా. తన గురువైన గోరక్షనాథునకు నమస్కరించి, స్వాత్మారామయోగీంద్రులచేత ముఖ్యముగ రాజయోగ ఫలము సిద్ధించునిమిత్తము హఠవిద్య యుపదేశింపఁబడు చున్నది.

వి శే. ఇందు 'కేవలమ్' అనుశబ్దము, హఠవిద్యకు ఫలము రాజయోగమే కాని, ప్రసంగవశమున ప్రయత్నింపకయే లభించునవియును, బంధములను కలుగఁజేయునట్టివియును నగుసిద్ధులు అప్రయోజనములని సూచింపఁబడుచున్నది. ఈ గ్రంథమునకు, రాజయోగఫలసహితమైన హఠయోగము విషయము మనియును, రాజయోగముకారణముగ కైవల్యము, ప్రయోజన(ఫల)మనియు, తదభిలాషులు అధికారులనియును, గ్రంథమునకును విషయమునకును గలసంబంధము ప్రతిపాద్యప్రతిపాదకభావమనియును, గ్రంథమునకును మోక్షమునకును గలసంబంధము ప్రయోజ్యప్రయోజకభావ మనియును గ్రంథాభిధేయముచే వివరింపఁబడు ఫలయుక్తహఠయోగమునకును మోక్షమునకును గలసంబంధము సాధ్యసాధకభావ మనియును చెప్పఁబడియున్నవి.

హఠయోగమువలన రాజయోగము సిద్ధించును.

భూమిక. మంత్రయోగ లయయోగ సగుణధ్యాన నిర్గుణధ్యాన ముద్రాదులవలన రాజయోగము సిద్ధింపఁగలదు, గాన హఠయోగవిద్యను ఉపదేశించుటవలన ప్రయోజన మేటిదనుశంక పొడమగలదని గ్రంథకర్త శంకించి, [illegible]

(చంచల) చిత్తులకు మంత్రయోగాదులవలనగాక హఠయోగ మువలననే రాజయోగము సిద్ధించునని శపథపూర్వకముగఁ బలుకుచున్నాఁడు.—

శ్లో. భ్రాన్త్యా బహుమతధ్వాన్తే రాజయోగమజానతామ్,
హఠప్రదీపికాం ధత్తే స్వాత్మారామః కృపాకరః. 3

టీ. బహుమత = అనేకమతస్వరూపమైన, ధ్వాంతే = కారుచీకటియందు, భ్రాంత్యా = భ్రమగొని తిరుగుటచేత, రాజయోగమ్=రాజయోగమును, అజానతామ్= తెలియనివారలకు, కృపాకరః = దయాసముద్రుఁడగు, స్వాత్మారామః=స్వాత్మారామయోగీంద్రుఁడు, హఠప్రదీపికామ్-హఠ=హఠయోగవిద్యయను, ప్రదీపికామ్ = ప్రకాశమానమైన దీపమును, ధత్తే = రచియించుచున్నాఁడు.

తా. మంత్రయోగాది బహుమతరూపమైన గాఢాంధకారమందు, మతిభ్రమణులై దిరుగుచున్న వారికి రాజయోగమును గనుటకు శక్యముగానందున, అట్టివారలకు రాజయోగసిద్ధిగలుగుటకునై కృపాకరుఁడగు స్వాత్మారామయోగీంద్రుఁడు, హఠయోగప్రదీపికను రచియించుచున్నాఁడు.

విశే. కృపాకరుఁడన, అజ్ఞానులయెడ కృపగలిగి వారలనుద్ధరించుట కుద్యుక్తుఁడైనవాఁడనియును, హఠయోగప్రదీపికయన, హఠయోగము (సూర్యచంద్రరూపములగు ప్రాణాపానవాయువుల ఐక్యరూపమైన ప్రాణాయామము)ను దీపికవలె ప్రకాశింపఁజేయునదియనియును, లేక, రాజయోగమును ప్రకాశింపఁజేయుటచేత, హఠమే దీపికయని భావించునది. స్వాత్మారాముఁడనుటచేత, జ్ఞానభూమికాసప్తకమును వడసిన బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు. ముండకోపనిషత్తు

నందు, "ఆత్మక్రీడ ఆత్మరతిః క్రియావానేష బ్రహ్మవిదాం వరిష్ఠః" "ఆత్మయందు క్రీడించుటయు, ఆత్మయందు రమించుటయు నను క్రియలుగలవాఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుం" డని చెప్పఁబడియున్నది. యోగవాసిష్ఠమునందు, "జ్ఞానభూమిః శుభేచ్ఛాఖ్యా ప్రథమా సముదాహృతా, విచారణా ద్వితీయా స్యాత్ తృతీయా తనుమానసా, సత్వాపత్తిశ్చతుర్థీ స్యాత్ తతోఽసంసక్తినామికా, పరార్థా (పదార్థా) భావినీ షష్ఠీ సప్తమీ తుర్యగా స్మృతా" 1 "శుభేచ్ఛ, 2 విచారణ, 3 తనుమానస, 4 సత్వాపత్తి, 5 అసంసక్తి, 6 పరార్థాభావిని, 7 తుర్యగ" అని జ్ఞానభూమికాసప్తకము చెప్పఁబడియున్నది.

జ్ఞానభూమికాసప్తకము.

1. శుభేచ్ఛ:—వివేకవైరాగ్యయుక్తమై, శమదమాది పూర్వకమును నైనతీవ్ర ముముక్షుత్వము అనఁగా, సత్కర్మాచరణమును, వేదాంతశాస్త్రపరిజ్ఞానమును, ఇహపరలోకభోగవిరక్తియుఁను గలిగి తీవ్రముగ (ప్రబలముగ) మోక్షేచ్ఛను గలిగియుండునది.

2. విచారణ:—శ్రవణమననాత్మకపరిజ్ఞానము. అనఁగా, అద్వైతశాస్త్రపరిజ్ఞానంబును, సత్సంగమంబును, వైరాగ్యమును గలిగి బ్రహ్మ మెయ్యదియని విచారించునది.

3. తనుమానస:—నిదిధ్యాసనపరిజ్ఞానము. అనఁగా, పైరెండుభూమికలసాధనము పూర్ణముగ గలిగి, దారుణములగు విషయేంద్రియములకు లోఁబడక, బ్రహ్మమందే వృత్తిప్రవాహమును గలిగిన (లీనమైన) మనస్సుగలది ఇట్లు లీనమైనమనస్సు తను (సూక్ష్మ) మానస యనఁబడుచున్నది

ఈమూఁడుభూమికలు సాధనభూమిక లనఁబడుచున్నవి. ఈ భూమికలను బొందినవారిని యోగులు సాధకులని పేర్కొను దురు. ఈమూఁడుభూమికలలో దేనినైన నభ్యాసముచేయుచు మృతులైనవారు సాధకులు, దేవవిమానములయందు దేవతా స్త్రీలతోఁ గూడి స్వర్గాదిపుణ్యలోకములయందు చిరకాలము దివ్యభోగముల ననుభవించి యనంతరము, "శ్లో. శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోహి జాయతే, అథవా యోగి నామేవ కులే భవతి ధీమతాం." "భూలోకమున శ్రీమంతుల యింటఁ బుట్టి పూర్వము తానువిడిచిన నెలవును జేరి నావలన భూమిక నెక్కును" అని శ్రీకృష్ణుఁడు అర్జునునకు బోధించిన గీతావాక్యము చెప్పుచున్నయది. ఈమూఁడుభూమికలవ అకు జన్మముగలదు. తక్కినభూమికలయందు జన్మములేదు.

4. సత్త్వాపత్తి:—సాధనభూమికల యభ్యాసమువలన, యింద్రియార్థములయం దాశవీడి పరిశుద్ధాంతరంగుఁడయి, యితరసంకల్పములులేక "అహం బ్రహ్మాస్మి" నేనేబ్రహ్మను అని బ్రహ్మనిష్ఠఁ గలిగియుండుట. దీనిని ఫలభూమియని, సంప్రజ్ఞాత యోగభూమి యని యందురు. ఈభూమికను బొందినవారు తాము ధ్యానించినవస్తువును బొందుటయందు సిద్ధులగుదురు. అనఁగా అణిమాదిసిద్ధు లలవడినవార లగుదురు. ఇందుఁ జేరిన వానిని "బ్రహ్మవిదుఁ" డని యందురు. ఇఁకముందు జెప్పఁబోవు భూమికలు మూఁడును అసంప్రజ్ఞాతయోగభూమిక లనఁబడు చున్నవి.

5. అసంసక్తి:—సత్త్వాపత్తియందలవడిన సిద్ధులయందు కోరికలేకుండువృత్తి. అనఁగా విషయసంగమగుణత్రయసంగ

మంబులు లేక బ్రహ్మనిష్ఠయందు లగ్నమనస్కుఁడగుట. ఈ భూమికయం దుపస్థితుఁడైనయోగి తాను స్వయముగ సమాధి నుండి మేలుకొనఁగలఁడు. ఇందుఁ జేరినవానిని బ్రహ్మవిద్వరుఁడని యందురు.

6. పరార్థభావిని:—పరబ్రహ్మమునకు భిన్నమైనభావనము (చింతనము) లేని వృత్తి. అనఁగా అభ్యాసవిశేషము చేత అంతరబహిర్మధ్యదృశ్యములు లేక స్వాత్మారాముఁడయి బ్రహ్మను నే ననుట. ఇందు పొందినయోగి సమాధినుండి యొకరు మేలుకొలిపిన మేలుకొనునుగాని తానై మేలుకొనఁడు. ఇట్టియోగిని బ్రహ్మవిద్వరీయుఁడని యందురు.

7. తుర్యగ, తురీయము:—ఆఖరుది, చివరిది. పైయారు భూమికలమార్గముల నెఱింగి, యేమిటను భేదము లేమిం దెలిసి పరబ్రహ్మమాత్రముగా నుండుట. ఈభూమికను బొందిన యోగి కేవలము జడభావమును దాల్చి యుండును. సమాధి నుండి తాను స్వయముగ మేలుకొనఁడు. ఇతరులవలన మేలుకొలుపఁబడఁడు. ఈతఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడు. ఈతఁడే జీవన్ముక్తుఁడు. ఈతఁడే స్వాత్మారాముఁడు.

ఈజ్ఞానభూమికలు ఏడింటిలోను మొదటిమూఁడును జగద్వ్యాపారములు గలవి గనుక జాగ్రదవస్థ యగును. నాల్గవభూమికయందు నామరూపములుగల జగత్తు స్వప్నము వలె తోఁచునుగాన స్వప్నావస్థ యగును. అట్టి యనుభవము గలవాఁడు బ్రహ్మవిదుఁడు. ఐదవభూమిక నిర్వికల్పమై సుషుప్తి వలె సుఖముగా జగము తోఁచుటవలన అది సుషుప్త్యవస్థ యగును. అట్టి యనుభవముగలయోగి బ్రహ్మవిద్వరుఁడు.

శివభూమిక సర్వవాసనాక్షయమైనది గనుక గగనమున మునిఁగినఘటమువలె బాహ్యాభ్యంతరములు లేనిదై, సముద్రమున మునిఁగినకుండవలె లోపల వెలుపల పరిపూర్ణమై జగము పరమాత్మప్రకాశముగాఁ దోఁచుటవలన అదియే తురీయావస్థ. అట్టి యనుభవముఁగలవాఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడు.

హఠయోగప్రభావము.

భూమిక. మహాపురుషులచే సేవింపఁబడిన హఠవిద్యను ప్రశంసించుచు, ఆహఠవిద్య తనకు మహాపురుషులప్రసాదము వలననే ప్రాప్తమైనదైనందున, తానుగూడ గౌరవమండితుఁడయ్యెనని గ్రంథకర్త సూచించుచున్నాఁడు.—

శ్లో. హఠవిద్యాం హి మత్స్యేంద్రగోరక్షాద్యా విజానతే,
స్వాత్మారామోఽథవా యోగీ జానీతే తత్ప్రసాదతః. 4

టీ. మత్స్యేంద్ర గోరక్ష ఆద్యాః = మత్స్యేంద్రుఁడు, గోరక్షనాథుఁడు మొదలగువారు, హి = నిశ్చయముగ, పరహస్యముగ, విజానతే= తెలిసినవారలు. తత్ప్రసాదతః = వారికటాక్షమువలననే, స్వాత్మారోమోఽథవాయోగీ=స్వాత్మారాముఁడను యోగి, జానీతే=తెలిసినవాఁడు (అయ్యెను).

తా. మత్స్యేంద్ర గోరక్షాదులు హఠవిద్యను విశేషముగ, సరహస్యముగ, సాధన లక్షణ భేదఫలములతోఁగూడ చక్కఁగ తెలిసినవారలు. వారికృపవలన గ్రంథకర్తయగు స్వాత్మారామయోగీంద్రుఁడు తెలిసికొనెను.

విశే. మత్స్యేంద్రగోరక్షాదులని ఆదిశబ్దము ప్రయోగించుటచేత జాలంధరనాథ, భర్తృహరి, గోపీచందుప్రభృతులుఁగూడ హఠయోగవిద్యను తెలిసినవారని భావించునది. మహాత్ములలో మహాత్ముఁడగు బ్రహ్మ యీవిద్యను సేవించి

యుండెనని యాజ్ఞవల్క్యస్మృతియందు, "హిరణ్యగర్భో యోగస్య వక్తా నాన్యః పురాతనః" "యోగవిద్యను చెప్పిన వారిలో పురాతనుఁడు, మొదటివాఁడు హిరణ్యగర్భుఁడు. తదన్యులు గారు" అని చెప్పఁబడియున్నది హిరణ్యగర్భుఁడు. వక్తయనుటవలన, సృష్టికర్తయగు హిరణ్యగర్భుఁడు బ్రహ్మ, తత్సమయమందలి తన మానసికవ్యాపారము (విచారము, ధ్యానము) ఇట్టిదని పలుకుటవలన వక్త యయ్యెననియు, ఆతఁడు అట్లుపలికినపలుకే ఆగమ (వేద) మనియు, ఆ ఆగమమే హఠవిద్యకు మూలాధారమైన దయ్యెననియు భావించునది. అట్లగుటకు, "యన్మనసా ధ్యాయతి తద్వాచా వదతి" "మనస్సునందు ధ్యానముసేయఁబడునది నోట నుచ్చరింపఁబడును." అని శ్రుతిప్రమాణము. ఈహఠవిద్యను ఉద్ధవాదులకు భగవంతుఁడు చెప్పియుండెను. పార్వతికి శివుఁడు చెప్పెను. శివుఁడు పరమయోగియని సుప్రసిద్ధము. దీనినిబట్టిచూడ సర్వోత్కృష్టులును, సనాతనులును, త్రిమూర్తులునగు బ్రహ్మవిష్ణుశివులు హఠవిద్యను సేవించియున్నవారలని తెల్లమగుచున్నది. బ్రహ్మసూత్రకర్తయగు వ్యాసుఁడు యోగమును ఖండించియుండెనని యనుటకు వలనుపడదు. ఆతఁడు ప్రకృతి స్వాతంత్ర్యమును తెలిసినవారిచే అంగీకరింపఁబడిన భేదరూపకాంశాంశాభావమును ఖండించియుండెను గాని, భావనావిశేషరూపమైన యోగమును కాదు. భావనాయోగము సర్వజనసమ్మతమును బడసియున్నది. వ్యాసుఁడుకూడ భావనవినా సుఖములేదని చెప్పుచు, తనసమ్మతమును బ్రకటించి యున్నవాఁడనుటకు, భగవద్గీతయందు, "నాస్తి బుద్ధి రయుక్తస్య న చాయుక్తస్య

భావనా, న చాభావయతః శాంతి రశాంతస్య కుతః సుఖమ్."
"అయుక్తునకు, అజ్ఞానునకు, యోగిగానివానికి బుద్ధి (బ్రహ్మ
జ్ఞానము) లేదు. భావన (అంతర్ధ్యానము, ఆత్మధ్యానము)
లేదు. భావనలేనివానికి శాంతిలేదు. శాంతిలేనివానికి సుఖ
మెక్కడిది? అనఁగా లేదనుట." అని చెప్పఁబడియున్న వాక్యము
ప్రమాణము. నారాయణతీర్థులు, "స్వాతంత్ర్య సత్యత్వ
ముఖం ప్రధానే సత్యంచ చిద్భేదగతంచ వాక్యైః, వ్యాసో
నిరాచష్ట నభావనాఖ్యం యోగం స్వయం నిర్మిత బ్రహ్మసూత్రైః.
అపి చాత్మపదం యోగం వ్యాకరోత్ స్మృతిమార్గ స్వయమ్,
భాష్యాదిషు తతః స్తత్ర ఆచార్యప్రముఖైః స్మృతః, మతో యోగో
భగవతా గీతాయాం మధ్యతోఽస్యతః, కృతః శుకాదిభిస్తస్మాదత్ర
సంతోతి సాదరం" "ప్రకృతియందలి స్వాతంత్ర్యస్థితి సత్యస్థితి మొ
దలగువానిని, చిత్తుయొక్క భేదమందలి సత్యస్థితియును, వ్యా
సులు తమచే రచియింపఁబడిన బ్రహ్మసూత్ర వాక్యములవలన
ఖండించియున్నవారేగాని, భావనా యోగమును ఖండించలేదు.
ఆత్మప్రాపక యోగము (ఆత్మయోగము)ను వివరించెను. వ్యాస
కథితమైన ఆత్మయోగమును బుద్ధిమంతులైన ఆచార్యులు
భాష్యములందు విస్పష్టముగ వివరించియున్నారు." అని
వ్రాసియున్నారు. కాబట్టి యోగము ఆచార్యులకు సమ్మతమై
యున్నది. శ్రీకృష్ణచంద్రుఁడు "వేదేషు యజ్ఞేషు తపస్సు చైవ
దానేషు యత్పుణ్యఫలం ప్రదిష్టమ్, అత్యేతి తత్సర్వ మిదం
విదిత్వా యోగీ పరంస్థాన ముపైతి చాద్యమ్." "యోగియైన
వాఁడు, వేదము యజ్ఞము తపము దానము మొదలగువాని
వలన ప్రాప్తమయ్యెడి ఫలము (పుణ్యలోకము) ను నతిక్ర

మించి, ఉత్తమమైనదియు, సనాతనమైనదియునగు ఫలము (బ్రహ్మైక్యము)ను బొందుచున్నాఁడు." అని గీతయందు చెప్పి యోగమును బహూంతరముగ కొనియాడియుండెను. శుకాదులుకూడ యోగవిద్యను ప్రకటించియుండిరి. యోగవిద్యను అభ్యసించువారు శబ్దబ్రహ్మమును నతిక్రమించుదురు. "జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతి వర్తతే" అని యోగజిజ్ఞాసులను భగవంతుఁడు ప్రశంసించియుండెను. నారదాదిభక్తులును, యాజ్ఞవల్క్యాదిమహర్షులును సేవించియున్న హఠవిద్యను అభ్యసించు యోగి యుత్తముఁడనుటకు సందియమేటిది? కాఁబట్టి భక్తులకును జ్ఞానులకును కూడ హఠవిద్య విహితమైనది కాని విరుద్ధమైనది కాదు.

సిద్ధపురుషుల నామములు.

భూమిక. హఠవిద్యయందు శ్రోతలు ప్రవృత్తమనస్కులగునటులఁ జేయుటకునై, ఆవిద్య ఐశ్వర్యదాయకమైనదని తెలుపుచు,తన్మూలముగనైశ్వర్యమునుబడసినసిద్ధుల(యోగుల) నామములను బేర్కొనుచున్నాఁడు.—

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథమత్స్యేంద్ర శాబరానందభైరవాః,
చౌరంగీ మీన గోరక్ష విరూపాక్ష బిలేశయాః. 5

టీ. శ్రీఆదినాథ = నాథులలో ఆదినాథుఁడైన ఈశ్వరుఁడు, మత్స్యేంద్ర=ఆతనిశిష్యులగుమత్స్యేంద్రుఁడు, శాబర=శాబరుఁడు, ఆనందభైరవాః = ఆనందభైరవుఁడు, చౌరంగీ = చౌరంగి, మీన=మీననాథుఁడు, గోరక్ష = గోరక్షనాథుఁడు, విరూపాక్ష = విరూపాక్షుఁడు, బిలేశయాః= బిలేశయుఁడు.

తా. ఆదినాథ, మత్స్యేంద్ర శాబర ఆనందభైరవ చౌరంగి మీననాథ గోరక్షనాథ విరూపాక్ష బిలేశయులును.

విశే. శ్రీఆదినాథుఁడు అనఁగా సకలమైన నాథులలో ఆది (మొదటి)నాథుఁడు శివుఁడు. ఆదినాథుఁడన శివుఁడనియే నాథసాంప్రదాయము. ఒకానొకప్పుడు ఒకానొకద్వీపమం దుపస్థితుఁడై, యయ్యది నిర్జనప్రదేశమని, యందు పార్వతీదేవికి ఈశ్వరుఁడు యోగవిద్యను ఉపదేశించుచుండెను. ఆసమయమున తత్సమీపతీరమందలి జలములలోఁ మునిఁగియున్న మత్స్యమొకటి యాయోగోపదేశమును గ్రహించుచు, తదేకాగ్రచిత్తమై నిశ్చలత్వమూనియుండెను. అట్లు నిశ్చలశరీరధారియై యొప్పియున్న మత్స్యమును కొండొకతడవునకు ఈశ్వరుఁడుచూచి, యోగవిద్యను గ్రహించినదానిగఁ దలంచి, యద్దానిపై కరుణార్ద్రచిత్తుఁడై తన కమండలూదకమును ప్రోక్షించెను. తోడనే యామత్స్యము సిద్ధపురుషుఁడయ్యెను. అతఁడే మత్స్యేంద్రనాథుఁడు. శాబరానందభైరవాదులుకూడ శ్రీఆదినాథ కరుణాకటాక్షవీక్షణములవలననే సిద్ధులైనవారలు. సిద్ధపురుషుఁడైన మత్స్యేంద్రనాథుఁ డొకప్పుడు భూసంచార మొనర్చుచుండుతరి నాతనిదృష్టి యొకానొకయరణ్యములోఁ బడియున్న చౌరంగి (హిందూస్థానీభాషలో కాళ్లుచేతులు తరుగఁబడినవానికి చౌరంగి యని పేరు) పైఁబార, నాచౌరంగి యొప్పటియటుల కాళ్లుచేతులు మొలచినవాఁడయ్యెను. అంత నాచౌరంగి, యాదివ్యపురుషుని కరుణాకటాక్షమువలన కాలుసేతులు పొడమినవని గ్రహించి, యాతనిపాదములపైఁబడి, యనుగ్రహింపుఁడని సవినయ భయభక్తులతోఁ బ్రార్థించెను.

మత్స్యేంద్రనాథుఁడు చౌరంగిని యనుగ్రహించెను. ఈమత్స్యేంద్రచౌరంగుల వృత్తాంతము ఆంధ్రదేశమునందు ప్రచలితమైయున్న సారంగధరచరిత్రమై యుండఁబోలు. ఈవిధముగ మత్స్యేంద్రునికృపకుఁ బాత్రుఁడైన చౌరంగి, చౌరంగి నామముననే ప్రసిద్ధుఁ డయ్యెను. మీననాథ, గోరక్షనాథ, విరూపాక్షనాథ, బిలేశయనాథులు హఠయోగవిద్యవలననే సిద్ధులైరి.

శ్లో. మంథానో భైరవో యోగీ సిద్ధి ర్బుద్ధశ్చ కంథడిః,
కోరంటకః సురానందః సిద్ధపాదశ్చ చర్పటిః. 6
కానేరీ పూజ్యపాదశ్చ నిత్యనాథో నిరంజనః,
కపాలీ బిందునాథశ్చ కాకచండీశ్వరాహ్వయః. 7
అల్లామః ప్రభుదేవశ్చ ఘోడా చోలీ చ టింటిణిః,
భానుకీ నారదేవశ్చ ఖండః కాపాలిక స్తథా. 8
ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాః హఠయోగప్రభావతః,
ఖండయిత్వా కాలదండం బ్రహ్మాండే విచరంతి తే. 9

టీ. మంథాన, భైరవ, సిద్ధి, బుద్ధ, కంథడి, కోరంటక, సురానంద, ్ధపాద, చర్పటి, కానేరి, పూజ్యపాద, నిత్యనాథ, నిరంజన, కపాలి, ందునాథ, కాక, చండీశ్వర, అల్లామ, ప్రభుదేవ, ఘోడా, చోలీ, ంటిణి, భానుకి, నారదేవ, ఖండ, కాపాలిక, ఇత్యాదయః తే = ఈమొదలగువారలు, హఠయోగ = హఠయోగమువలన ప్రాప్తమైన, ప్రభావతః= ప్రభావమువలననే, మహాసిద్ధాః = మహాసిద్ధులు, (సంతః = అయినటువంటివారలై,) కాల=కాలుని (మృత్యువు) యొక్క, దండం=దండమును, ఖండయిత్వా = ఛేదించి (విరుగఁగొట్టి), బ్రహ్మాండే=బ్రహ్మాండమధ్యమందు, విచరంతి=స్వేచ్ఛగ తిరుగుచున్నవారలు.

తా. 5,6,7,8 శ్లోకములలో వేర్కొనఁబడిన శ్రీఆదినాథ మత్స్యేంద్రాదులు హఠయోగవిద్యాప్రభావమువలననే మహాసిద్ధులై, కాలదండమును ఖండించి, అనఁగా, శరీరమునుండి ప్రాణమును వేరుచేయునట్టి సామర్థ్యమును గలిగియున్న మృత్యుదేవతను జయించి, బ్రహ్మాండ మధ్యమునందు స్వేచ్ఛానుసరణముగ, నిర్నిరోధముగఁ దిరుగుచున్నవారు.

విశే. 'ఇత్యాదయః' అనుటవలన తారానాథాదులను గూడ గ్రహించునది "యోగీశ్వరాణాం గతిమాహు రంత ర్బహిస్త్రిలోక్యాః పవనాంతరాత్మనామ్" "వాయువులో కూడ చొరనగునట్టి సూక్ష్మతనుధారులగు యోగీశ్వరులయొక్క గతి మూఁడులోకములయందు లోపలను వెలుపలను బొందు" ననుటను గూర్చి భాగవతము చెప్పుచున్నది.

హఠము యోగిజనాధారము.

భూమిక. హఠము తాపములను బోఁగొట్టి యోగమునకు సాధకమగునని మఠకమఠములతోఁ బోల్చి చెప్పుచున్నాఁడు.—

శ్లో. అశేషతాపతప్తానాం సమాశ్రయమఠో హఠః,
అశేషయోగయుక్తానామాధారకమఠో హఠః. 10

టీ. హఠః=హఠయోగము, అశేష = సకలమైన, తాప=తాపముల చేత, ఖేదములచేత, తప్తానాం = తపించువారలకు, పీడితులగువారలకు, సమాశ్రయమ్ = ఆశ్రయించుటకు తగిన, మఠమ్=మఠము, నెలవు, స్థానము. (ఈ) హఠః = హఠయోగము, అశేష = అన్నివిధములైన, యోగ=యోగములతో, యుక్తానాం = కూడియున్నవారలకు, ఆధారః = ఆధారమగు, కమఠః = తాఁబేలు.

మత్స్యేంద్రనాథుఁ డాచౌరంగిని యనుగ్రహించెను. ఈమత్స్యేంద్రచౌరంగుల వృత్తాంతము ఆంధ్రదేశమునందు ప్రచలితమైయున్న సారంగధరచరిత్రమై యుండఁబోలు. ఈవిధముగ మత్స్యేంద్రునికృపకుఁ బాత్రుఁడైన చౌరంగి, చౌరంగి నామముననే ప్రసిద్ధుఁ డయ్యెను. మీననాథ, గోరక్షనాథ, విరూపాక్షనాథ, బిలేశయనాథులు హఠయోగవిద్యవలననే సిద్ధులైరి.

శ్లో. మంథానో భైరవో యోగీ సిద్ధి ర్బుద్ధశ్చ కంథడిః,
కోరంటకః సురానందః సిద్ధపాదశ్చ చర్పటిః. 6
కానేరీ పూజ్యపాదశ్చ నిత్యనాథో నిరంజనః,
కపాలీ బిందునాథశ్చ కాకచండీశ్వరాహ్వయః. 7
అల్లామః ప్రభుదేవశ్చ ఘోడా చోలీ చ టింటిణిః,
భానుకీ నారదేవశ్చ ఖండః కాపాలిక స్తథా. 8
ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాః హఠయోగప్రభావతః,
ఖండయిత్వా కాలదండం బ్రహ్మాండే విచరంతి తే. 9

టీ. మంథాన, భైరవ, సిద్ధి, బుద్ధ, కంథడి, కోరంటక, సురానంద, సిద్ధపాద, చర్పటి, కానేరి, పూజ్యపాద, నిత్యనాథ, నిరంజన, కపాలి, బిందునాథ, కాక, చండీశ్వర, అల్లామ, ప్రభుదేవ, ఘోడా, చోలీ, టింటిణి, భానుకి, నారదేవ, ఖండ, కాపాలిక, ఇత్యాదయః తే = ఈమొదలగువారలు, హఠయోగ = హఠయోగమువలన ప్రాప్తమైన, ప్రభావతః= ప్రభావమువలననే, మహాసిద్ధాః = మహాసిద్ధులు, (సంతః = అయినటువంటివారలై,) కాల=కాలుని (మృత్యువు) యొక్క, దండం=దండమును, ఖండయిత్వా = ఛేదించి (విరుగఁగొట్టి), బ్రహ్మాండే=బ్రహ్మాండమధ్యమందు, విచరంతి=స్వేచ్ఛగ తిరుగుచున్నవారలు.

తా. 5,6,7,8 శ్లోకములలో పేర్కొనఁబడిన శ్రీఆదినాథ మత్స్యేంద్రాదులు హఠయోగవిద్యాప్రభావమువలననే మహాసిద్ధులై, కాలదండమును ఖండించి, అనఁగా, శరీరమునుండి ప్రాణమును వేరుచేయునట్టి సామర్థ్యమును గలిగియున్న మృత్యుదేవతను జయించి, బ్రహ్మాండ మధ్యమునందు స్వేచ్ఛానుసరణముగ, నిర్నిరోధముగఁ దిరుగుచున్నవారు.

విశే. 'ఇత్యాదయః' అనుటవలన తారానాథాదులను గూడ గ్రహించునది "యోగీశ్వరాణాం గతిమాహు రంత ర్బహి స్త్రిలోక్యాః పవనాంతరాత్మనామ్" "వాయువులోకూడ చొరనగునట్టి సూక్ష్మతనుధారులగు యోగీశ్వరులయొక్క గతి మూఁడులోకములయందు లోపలను వెలుపలను బొందు" ననుటను గూర్చి భాగవతము చెప్పుచున్నది.

హఠము యోగిజనాధారము.

భూమిక. హఠము తాపములను బోఁగొట్టి యోగమునకు సాధకమగునని మఠకమఠములతోఁ బోల్చి చెప్పుచున్నాఁడు.—

శ్లో. అశేషతాపతప్తానాం సమాశ్రయమఠో హఠః,
అశేషయోగయుక్తానామాధారకమఠో హఠః. 10

టీ. హఠః=హఠయోగము, అశేష = సకలమైన, తాప=తాపముల చేత, ఖేదములచేత, తప్తానాం = తపించువారలకు, పీడితులగువారలకు, సమాశ్రయమ్ = ఆశ్రయించుటకు తగిన, మఠమ్=మఠము, నెలవు, స్థానము. (ఈ) హఠః = హఠయోగము, అశేష = అన్నివిధములైన, యోగ=యోగములతో, యుక్తానాం = కూడియున్నవారలకు, ఆధారః = ఆధారమగు, కమఠః = తాఁబేలు.

తా. హఠము, త్రివిధతాపములచేత పరితప్తులగువార లకు మఠమువలెను, సంపూర్ణయోగయుక్తులకు, భూమండలమున కాధారమగు కమఠమువలెను ఒప్పుచున్నయది.

వి శే. తాపత్రయములు ఆధ్యాత్మికము, ఆధిభౌతికము, ఆధిదైవికము అని మూఁడువిధములు. అందు ఆధ్యాత్మికము, శారీరకము మానసికము అని రెండు విధములు. వ్యాధిజనిత తాపము, దుఃఖము శారీరకము. కామముల (కోరికల) వలన కలుగుతాపము మానసికము. వ్యాఘ్ర సర్పవృశ్చికాదులవలన కలుగుతాపము ఆధిభౌతికము. సూర్యచంద్రాది గ్రహముల వలన కలుగుతాపము అధిదైవికము. ఈ మూఁడువిధములగు తాపములచేత తప్తులగువారలకు హఠయోగము, సూర్య [illegible]చేత తపాయమానులగువారలకు మఠము (గృహము) వలెను, యోగసిద్ధులకు సంపూర్ణభూమండలమున కాధార భూతమైన కమఠము (కూర్మము) వలెను, ఆశ్రయమై యొప్పు చున్నది.

హఠవిద్యను గోప్యముగ నుంచవలయుననుటకు కారణము.

భూమిక. అన్నివిద్యలకంటె హఠవిద్యను ఎక్కుడు గోప్యముగ నుంచవలయు నని సకారణముగఁ జెప్పు చున్నాఁడు —

శ్లో. హఠవిద్యా పరం గోప్యా యోగినా సిద్ధిమిచ్ఛతా,
భవేద్వీర్యవతీ గుప్తా నిర్వీర్యా తు ప్రకాశితా. 11

టీ. సిద్ధిమ్ = సిద్ధిని, ఇచ్ఛతా = కోరునట్టి, యోగినా = యోగిచేత, హఠవిద్యా = హఠవిద్య, పరం = మిక్కిలి, గోప్యా = గుప్తముగ, రహస్య

ముగ దాఁచఁబడవలసినది. (ఎందువల్లననఁగా) గుప్తా (సతీ) = రహస్యముగ దాఁచఁబడినదైనయెడల, వీర్యవతీ=ప్రభావము గలదిగను, ప్రకాశితా=వెల్లడి చేయఁబడినదైనయెడల, నిర్వీర్యా=తేజములేనిదిగను, భవేత్=కాఁగలదు.

తా. హఠవిద్యవలన సిద్ధినొందనెంచిన యోగులు, ఆ విద్యను అతిరహస్యముగ నునుపవలయును. అట్లునిచిననే యావిద్య వీర్యవంతమై సఫలమగును. అట్లుగాక ప్రకటపరచిన యెడల నిర్వీర్యమై నిష్ఫలమగును.

విశే. అణిమాది అష్టసిద్ధులనుగాని, మోక్షసిద్ధినిగాని యభిలషించెడియోగి, హఠవిద్యను గుప్తాతిగుప్తముగ నుంచ వలయును గుప్తముగ నుంచఁబడిన హఠవిద్య వీర్యము (మహిమము, ప్రభావము, అభిలషితసిద్ధిని సిద్ధింపఁజేయు సామర్థ్యము)ను గలదియగును. వెల్లడి యైనదైనయెడల వీర్యమును గోలుపోవునది యగును. అందువలననే, "శిశ్నోదరరతాయైవ న దేయం వేషధారిణే." "విషయలోలునకును, కుక్షింభరునకును, కపటయోగికిని యోగవిద్యను నొసంగవల"దని పురాణములు చెప్పుచున్నవి. "నైతద్దేయం దుర్వినీతాయ జాతు జ్ఞానం గుప్తం తద్ధి సమ్యక్ఫలాయ, అస్థానేహి స్థాప్యమానైవ వాచాం దేవీ కోపాన్నిర్దహేన్నోచిరాయ" "యోగవిద్యను దుర్వినీతులకు బోధించినయెడల, నయ్యది బహిర్గతమై, ఊషర క్షేత్రమందలి విత్తువలె, కుపాత్రదానమువలె నిష్ఫలమైనదగును. కాఁబట్టి, అట్టివారికి బోధింపరాదు. అయ్యది రహస్యముగా రక్షింపఁబడి రహస్యముగా గ్రహింపఁబడినదైనయెడ, సత్క్షేత్రమందలి బీజమువలె, సత్పాత్రదానమువలె సత్ఫలమొసంగునది యగును. అద్దానిని అస్థానమునందు (అపాత్రుని

యుంచు) ప్రవేశపెట్టినయెడల సరస్వతీదేవి క్రుద్ధురాలై అచిర కాలముననే దగ్ధమొనరించును" అని మహాపురుషుల వాక్యము చెప్పుచున్నది. "జితాక్షాయ శాంతాయ సక్తాయ ముక్తౌ విహీనాయ దోషైరసక్తాయముక్తౌ, విహీనాయ దోషేతరైర్యస్య కర్త్రే ప్రదేయో న దేయో హఠశ్చేతరస్మై" "జితేంద్రియుఁడును, శాంతచిత్తుఁడును, మోక్షేచ్ఛుఁడును, విగతదోషుఁడును, గుణజ్ఞుఁడును, బంధముక్తుఁడును నగువాఁడు హఠవిద్యోపదేశమునకు అర్హుఁడు. తదితరుఁ డనర్హుఁడు." అని చెప్పఁబడియున్నది. "విధ్యుక్తకర్మసంయుక్తః కామసంకల్పవర్జితః, యమైశ్చ నియమైర్యుక్తః సర్వసంగవివర్జితః, కృతవిద్యో జితక్రోధః సత్యధర్మపరాయణః, గురుశుశ్రూషణరతః పితృమాతృపరాయణః, స్వాశ్రమస్థః సదాచారో విద్వద్భిశ్చ సుశిక్షితః." "విధ్యుక్తకర్మరతుఁడును, కామరహితుఁడును, యమనియమసంయుతుఁడును, సంగవర్జితుఁడును, విద్యావంతుఁడును, క్రోధరహితుఁడును, సత్యసంధుఁడును, ధర్మనిరతుఁడును, గురుభక్తుఁడును, పితృమాతృసేవాసక్తుఁడును, స్వాశ్రమస్థుఁడును (బ్రహ్మచర్య గార్హస్థ్య వానప్రస్థ సన్యాసాశ్రమములలో నేయాశ్రమమున నుండియున్నను ఆయాశ్రమధర్మముల నిర్వహించువాఁడు), శిష్టాచారుఁడును, సద్గురుప్రసాదలబ్ధుఁడునునగు వాఁడు యోగోపదేశమునకర్హుఁ" డని యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి చెప్పియుండెను. "బ్రాహ్మణక్షత్రియవిశాం స్త్రీశూద్రాణాం చ పావనమ్, శాంతయే కర్మణా మన్యద్యోగాన్నాస్తి విముక్తయే" "బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య స్త్రీ శూద్రులకు పవిత్రమును, కర్మశాంతియునగు మోక్షమునకు యోగముకన్న

వేరొండు మార్గము లేదు." అని యోగచింతామణికారులు చెప్పియుండుటవలన మానవదేహుల కెల్లరకును యోగాధికారముగలదని విశదమగుచున్నది. అయినను యోగమందలి మోక్షఫలము విరక్తులకే లభ్యమగును గనుక విరక్తులే యోగాధికారులు. "దృష్టే తథానుశ్రవికే విరక్తం విషయే మనః, యస్యతస్యాధికారోఽస్మిన్ యోగేనాన్యస్యకస్యచిత్." "లౌకికవైదిక (ఇహలోకపరలోక) విషయములయందు విరక్తులైనవారికే యోగమం దధికారము గలదుగాని తదితరుల కెక్కడిది? లేదు" అని వాయుసంహితయందు చెప్పఁబడియున్నది. "ఇహాముత్రవిరక్తస్య సంసారం ప్రజిహాసతః, జిజ్ఞాసోరేవ కస్యాపి యోగేఽస్మిన్నాధికారితా." "ఐహికాముష్మిక విషయసుఖవిముఖులును, సంసారత్యాగాభిలాషులును నై, మోక్షజిజ్ఞాసను గలిగినవారు యోగాధికారమును గలిగినవారు" అని సురేశ్వరాచార్యులు చెప్పియున్నారు.

హఠయోగాభ్యాసమునకు యోగ్యమైనస్థానము.

భూమిక. హఠయోగాభ్యాసమునకు యోగ్యమయిన స్థలమును వివరించుచున్నాఁడు.—

శ్లో. సురాజ్యే ధార్మికే దేశే సుభిక్షే నిరుపద్రవే,
ధనుః ప్రమాణపర్యంతం శిలాగ్నిజలవర్జితే,
ఏకాంతే మఠికామధ్యే స్థాతవ్యం హఠయోగినా. 12

టీ. హఠయోగినా = హఠయోగి (చేత), సురాజ్యే=మంచిరాజుచేఁ బాలింపఁబడు రాజ్యమును, ధార్మికే = ధర్మయుక్తమును, సుభిక్షే=ఫలభరితమును, నిరుపద్రవే = ఉపద్రవములు లేనిదియును నగు, దేశే = దేశమందు, ధనుః ప్రమాణపర్యంతమ్ = బాణదూరమువఱకు, శిలాగ్నిజలవర్జితే = శిల

అగ్ని జలములు లేనటువంటి, ఏకాంతే=రహస్యమైన, జనసాంగత్యము లేని, మఠికామధ్యే = మఠముయొక్క మధ్యభాగమందు, స్థాతవ్యమ్ = ఉండ (బడ) వలయును.

తా. సురాజ్యమును, ధార్మికమును, సుభిక్షమును, నిరుపద్రవమును నగు దేశమందు వింటిదూరము పర్యంతము శిలాగ్ని జలములులేని ఏకాంతమైన యొకచిన్న మఠమందు శీత వాతాతపములకు లోనుగాకుండ నివసింపవలయును.

వి శే. సురాజ్యమన, సద్గుణసదాచార సద్ధర్మసంపన్నుఁడగు రాజుచేఁ బాలింపఁబడు రాజ్యము. అట్టిరాజ్యమందలి ప్రజలు సద్గుణసదాచారసద్ధర్ము లగుదురని సూచితము. అందులకు "యథా రాజా తథా ప్రజా" అనునార్యోక్తి తార్కాణము "ధార్మికే దేశే" యనుటవలన, ధర్మగుణముగల ప్రజలు గలదేశము. ధార్మికులుగలదేశమందు హఠయోగాభ్యాసకులకు అనుకూలాహారాదులు లభింపఁగలవని సూచితము. సుభిక్షమనుటవలన, పాడిపంటలు సమృద్ధిగ నుండినయెడల, యోగాభ్యాసకులకు వినాపరిశ్రమముగ వలయుభిక్ష యల వడఁగలదని సూచితము. నిరుపద్రవమనుటవలన చోరులు పులులు మొదలగు ఉపద్రవములు లేనిదని సూచితము. ఇట్టిప్రదేశము దీర్ఘకాలనివాసమునకు యోగ్యమైనదని భావము. ధనుశ్ప్రమాణపర్యంతము శిలాగ్ని జలవర్జిత మనుట వలన నాలుగుమూరల దూరములోపున శిలాగ్ని జలములు లేనిచో శీతోష్ణవికారములు గలుగవని సూచితము. ఏకాంత మనుటవలన ఒంటరితనమును, జనసమాగమాభావమును సూచితము. అందువలన వృథా కాలయాపనము దూరమగు.

నని భావము. "వాసో బహూనాం కలహో భవే ద్వార్తా ద్వయోరపి" పలువురుండినయెడల కలహమును ఇరువురుండిన యెడల వార్తాలాపమును కలుగునని భాగవతము చెప్పు చున్నది. కాఁబట్టి జనసమాగమమువలన యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నము కలుగుననియు, అట్టివిఘ్నము ఏకాంతముగ నుండిన యెడల కలుగనేరదని యాశయము. పూర్వోక్తవిధమగు ప్రదేశమందు హఠయోగి యొకమఠిక (చిన్నమఠము)ను నిర్మించుకొని శీతవాతాతపములకు లోనుగాకుండ తన్మ ధ్యమం దుపస్థితుఁడై యుండవలయును.

మఠలక్షణము.

భూమిక. మఠలక్షణమును వివరించుచున్నాఁడు.—

శ్లో. అల్పద్వారమరంధ్రగర్తవివరం నాత్యుచ్ఛనీచాయతం
సమ్యగ్గోమయసాంద్రలిప్తమమలం నిశ్శేషజంతూజ్ఝితం,
బాహ్యే మండపవేదికూపరుచిరం ప్రాకారసంవేష్టితం
ప్రోక్తం యోగమఠస్య లక్షణమిదం సిద్ధైర్హఠాభ్యాసిభిః.

టీ. అల్పద్వారమ్ = చిన్నద్వారముగలదిగను, అరంధ్రగర్తవివరమ్= గవాక్షమును పల్లమును బిలములును లేనిదిగను, నాత్యుచ్ఛనీచాయతమ్= మిక్కిలియెత్తును, మిక్కిలిపల్లమును, మిక్కిలివిశాలమును లేనిదిగను, సమ్యక్ = చక్కఁగా, గోమయ = ఆవుపేడ, సాంద్ర=దట్టముగ, లిప్తమ్= పూయఁబడినదిగను, నిశ్శేష = సమస్తమైనటువంటి, జంతు = జంతువుల చేత, ఉజ్ఝితమ్ = విడిచిపెట్టఁబడినదిగను, బాహ్యే = వెలుపలిభాగమందు, మండప = మండపముచేతను, వేది=అరుగుచేతను, కూప = బావిచేతను, రుచిరమ్ = రమణీయమైనదిగను, ప్రాకార = చుట్టుగోడచేత, వేష్టితమ్ =

కూడుకొనియున్నదను, (ఉండవలయునని) ఇదం = ఈవిధముగ, యోగ= యోగాభ్యాసమునకుదగిన, మఠస్య = మఠముయొక్క, లక్షణమ్=లక్షణము, హఠాభ్యాసిభిః = హఠయోగాభ్యాసకులగు, సిద్ధైః = సిద్ధులవలన, ప్రోక్తమ్= చెప్పఁబడియున్నది.

తా. చిన్న ద్వారము గలదిగను, గవాక్షమును పల్లమును బిలములును లేనిదిగను, మిక్కిలియెత్తును మిక్కిలిపల్లమును మిక్కిలి విశాలమును లేనిదిగను, చక్కఁగా గోమయముచేత దట్టముగ పూయఁబడినదిగను, సమస్తమైనటువంటి జంతువులచేత విడిచిపెట్టఁబడినదిగను, వెలుపలిభాగమందు మండపముచేతను, అరుగుచేతను, బావిచేతను రమణీయమైనదిగను, చుట్టుగోడచేత కూడుకొనియున్నదిగను ఉండవలయునని ఈవిధముగ యోగాభ్యాసమునకుఁ దగినమఠము యొక్క లక్షణము హఠయోగాభ్యాసకులగు యోగులచేత చెప్పఁబడియున్నది.

విశే. మఠము మిక్కిలి యెత్తైనయెడల యెక్కుటకును, క్రిందైనయెడల దిగుటకును ప్రయాసమగును. విశాలమైనయెడల దృష్టి దూరముగాఁ బారును. కాఁబట్టి, అత్యుచ్చనీచాయతములుగల మఠము యోగాభ్యాసమున కుపయుక్తముగాదని సూచితము. ఎలుకలు, చీమలు, దోమలు, నల్లులు మొదలుగాఁగల జంతువులు యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నదములని సూచితము. ద్వారము పెద్దదై గవాక్షముగల మఠమైనయెడల, శీతవాతాతపప్రవేశ మతిశయమై యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నదమగు క్లేశమును అతిశయింపఁజేయునని సూచితము. గోమయలిప్తమైనదైనయెడల పవిత్రమును ఆరోగ్యదమును

నగునని సూచితము. పూర్వోక్తమగు మఠలక్షణము హఠయోగ
సిద్ధులవలన చెప్పఁబడియున్నది. ఇక నందికేశ్వరపురాణమందు,
"మందిరం రమ్యవిన్యాసం మనోజ్ఞం గంధవాసితమ్, ధూపా
మోదాది సురభి కుసుమోత్కరమండితమ్. మునితీర్థనదీవృక్ష
పద్మినీశైలశోభితమ్, చిత్రకర్మానిబద్ధం చ చిత్రభేదవిచిత్రితమ్.
కుర్యాద్యోగగృహం ధీమాన్సురమ్యం శుభవర్త్మనా, దృష్ట్వా
చిత్రగతాఞ్ఛాంతాన్మునీన్యాతి మనశ్శమమ్. సిద్ధాన్దృష్ట్వా
చిత్రగతాన్మతిరభ్యుద్యమేభవేత్, మధ్యే యోగగృహస్యాథ
లిఖేత్సంసారమండలమ్. శ్మశానం చ మహాఘోరం నరకాంశ్చ
లిఖేత్క్వచిత్, తాన్ దృష్ట్వా భీషణాకారాన్ సంసారే సార
వర్జితే. అనవసాదో భవతి యోగీ సిద్ధ్యభిలాషుకః, పశ్యంశ్చ
వ్యాధితాన్ జన్తూన్ నతాన్మత్తాం శ్చలద్వ్రణాన్." "రమ్య
మైనదిగను, మనోజ్ఞమైనదిగను, గంధవాసితము గలదిగను,
ధూపపరిమళము గలదిగను, పుష్పసౌరభములు గలదిగను,
మునులు,తీర్థములు,నదులు,వృక్షములు,పద్మములు, పర్వతములు
మొదలగువాని చేవిరాజిలునదిగను,చిత్రకర్మతోఁ గూడినది(చిత్ర
పటములుగలది)గను నుండుమఠము సురమణీయమగుమార్గము
(ద్వారము)గలదిగనిర్మింపవలయును."అని చెప్పఁబడియున్నది.
పైని వివరించినవిధముగ నిర్మితమైన యోగగృహము హఠ
యోగాభ్యాసకులను శాంతచిత్తులనుగఁ జేయునని భావము.చిత్ర
ములయందుఁ జూపఁబడుమునులు,సిద్ధులు, నిరంతరము కన్నెదుర
చూపట్టుచుండుటవలన, యోగాభ్యాసకులకు మనశ్శాంతియు
ను,యోగసిద్ధిని వడయుటయందు దృఢమగు,ప్రబలమగు బుద్ధి
ప్రవృత్తియును గలుగఁగలవని భావము. యోగగృహమధ్య

మరియు సంసారమండలమును, శ్మశానమును, ఘోరనరకములను, వ్యాధిగ్రస్తులను, ఉన్మత్తులను, వ్రణరోగులను చిత్రములయందు లిఖించినయెడల, అభ్యాసకులు వానిని జూచి, సంసారమునకు వ్యామోహమును విడిచిపెట్టుదురని భావము.

యోగమఠమందు యోగాభ్యాసమే చేయవలయును.

భూమిక. మఠమునందు చేయవలయు కార్యమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏవంవిధే మఠే స్థిత్వా సర్వచింతావివర్జితః,
గురు(రూ)పదిష్టమార్గేణ యోగమేవ సమభ్యసేత్. 14

టీ. ఏవంవిధే = ఈ లక్షణములుగల, మఠే=మఠమందు, స్థిత్వా = ఉండి, సర్వచింతావివర్జితః = సకలమైన విచారములను వీడినవాఁడై, గురూపదిష్టమార్గేణ = గురువుచేత చూపఁ (ఉపదేశింప) బడినమార్గముచొప్పున, యోగమేవ=యోగమును మాత్రమే, సమభ్యసేత్=అభ్యసించవలయును.

తా. పూర్వోక్తప్రకారముగ నిర్మితమైన మఠమునందు యోగి యుపస్థితుఁడై, సకలమైన విచారములను వీడి, గురుప్రసాదమును బడసి, తదుపదిష్టమార్గానుసరణముగ నొక్క యోగాభ్యాసమునే సలుపవలయును.

విశే. "యోగమేవ" అనుపదములోని ఏవశబ్దము, ఇతర కర్మలు యోగమునకు విఘ్నకరములని వ్యక్తపరచుచున్నది. యోగబీజమందు, "మరుజ్జయో యస్య సిద్ధస్తం సేవేత గురుం సదా, గురువక్త్రప్రసాదేన కుర్యాత్ప్రాణజయం బుధః." "బుద్ధిమంతుఁడు వాయుజయమునువడసినసిద్ధుని గురునిగ వరించి, యాగురుని నిరంతరము సేవించి, తత్ప్రసాదమువలన

ప్రాణవిజయమును సలుపవలయును." అని చెప్పఁబడియున్నది. రాజయోగమునందు, "వేదాంతతర్కోక్తిభి రాగమైశ్చనానావిధైః శాస్త్రకదంబకైశ్చ, ధ్యానాదిభిః సత్కరణైర్న గమ్య శ్చింతామణి ర్హ్యేకగురుం విహాయ." గురువులేక, (భవరోగ) చింతామణి, (యోగసిద్ధి) వేదాంతము, తర్కవాక్యము, వేదము, శాస్త్రసమూహము, ధ్యానాది కర్మప్రపంచము మొదలగువానివలన ప్రాప్తమగునది కాదు. అని చెప్పఁబడియున్నది. స్కందపురాణమునందు, "ఆచార్యాద్యోగ సర్వస్వ మవాప్య స్థిరధీ స్స్వయమ్, యథోక్తం లభతే తేన ప్రాప్నోత్యపి చ నిర్వృతిమ్." స్థిరచిత్తులు తాము ఆచార్య (గురు)నివలన యోగసర్వస్వమును (యోగసిద్ధులనన్నిటిని) బొంది, యథోక్త (శాస్త్రమందుఁ జెప్పఁబడిన) ఫలమును బడయుచున్నారు. నివృత్తిని (ఆనందమును) బొందుచున్నారు. అని చెప్పఁబడియున్నది. సురేశ్వరాచార్యులు, "గురుప్రసాదాల్లభతే యోగమష్టాంగసంయుతమ్,శివప్రసాదాల్లభతే యోగసిద్ధించ శాశ్వతమ్." "గురుప్రసాదమువలన అష్టాంగసంయుతమైన యోగమును, శివప్రసాదమువలన సనాతనమును శాశ్వతమునునైన యోగసిద్ధియును ప్రాప్తమగును." అని చెప్పియున్నారు. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తునందు, "యస్య దేవే పరా భక్తిః యథాదేవే తథాగురౌ, తస్యైతే కథితా హ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః." "ఎవనికి దేవునియందుఁ బోలెగురునియందుకూడ భక్తి కలిగియుండునో, అట్టివానికే, ఆమహాత్మునికే, ఈశాస్త్రమందుఁ జెప్పఁబడినయర్థములు (విషయములు, ఫలములు) ప్రకాశించును. అనఁగా ప్రాప్తములగును." అని

చెప్పఁబడియున్నది. అనఁగా యోగాభ్యాసఫలము గలవాఁడే యోగవిద్యను బడయుట కర్హుఁడని భావము. ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు, "ఆచార్యవాన్ పురుషో వేద." "ఆచార్యుఁడు (గురువు) గల పురుషుఁడే (కైవల్యమును) గోరులుంగును." అని చెప్పఁబడియున్నది. ఇందువలన గురూపదిష్టమైన హఠవిద్య సిద్ధిదమని, కానిది అసిద్ధిదమని తెల్లమగుచున్నది.

యోగవిఘ్నములు.

భూమిక. యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నములగువానిని జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః,
జనసంగశ్చ లౌల్యం చ షడ్భిర్యోగో వినశ్యతి. 15

టీ. అత్యాహారః = అమితభోజనమును, ప్రయాసశ్చ = పరిశ్రమయును, ప్రజల్పః = మిక్కిలిగమాటలాడుటయును, నియమగ్రహః = నియమములను చేకొనుటయును, జనసంగశ్చ = మనుజులతోఁ గలిసియుండుటయును, లౌల్యంచ = చంచలత్వమును, (అను) షడ్భిః = ఆఱింటివలన, యోగః = యోగము, వినశ్యతి = నశించిపోవుచున్నది.

తా. అధికభోజనము, పరిశ్రమమును కలుగఁజేయు వ్యాపారము. అధికప్రసంగము, నియమగ్రహణము, జనసాంగత్యము, చపలత్వము అను నీయాఱును యోగమునకు ప్రతిబంధకములు. అనఁగా విఘ్నములు కలుగఁ జేయునవి.

విశే. అత్యాహారము - మితిమీఱిన భోజనము అనఁగ అధికమైన భోజనము. అయ్యది రోగకారణము. ప్రయాస పరిశ్రమముకలుగు వ్యాపారము. అయ్యది అలసటను కలిగించి

యుద్యమమునందు విముఖతను గలిగించును. ప్రజల్పము - అధికప్రసంగము, మిక్కిలిగ మాటలాడుట, అయ్యది కర్తవ్యమును, తత్సమయమును పరిగణింపనీయదు. నియమగ్రహణము-ప్రాతఃకాలస్నానము, శీతలోదకస్నానము, రాత్రిభోజనము, ఏకభుక్తము, ఉపవాసము, ఫలభక్షణము, పర్ణభక్షణము మొదలగు వ్రతములు. కట్టుబాట్లు. అయ్యవి యొకప్పుడు సమకూడనియెడల శరీరమునకును మనస్సునకును గూడ క్లేశమును గలిగించును. జనసాంగత్యము - పలువురితోడిసహవాసము. అయ్యది కోరికను బుట్టించును. లౌల్యము-చంచలత్వము, చపలత్వము దేనియందును నిలుకడలేకయుండుట. అయ్యది మనస్సునకు స్థైర్యమును కలుగనీయదు.

యోగసిద్ధిదములు.

భూమిక. యోగసిద్ధిని యొసంగువానిని జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉత్సాహాత్సాహసాద్ధైర్యా త్తత్వజ్ఞానాచ్చ నిశ్చయాత్,
జనసంగపరిత్యాగాత్ షడ్భిర్యోగః ప్రసిద్ధ్యతి. 16

టీ. ఉత్సాహాత్ = ఉత్సాహమువలనను, సాహసాత్ =సాహసము వలనను, ధైర్యాత్ = ధైర్యమువలనను, తత్వజ్ఞానాత్ =యథార్థజ్ఞానమువలనను (బ్రహ్మజ్ఞానము వలనను), నిశ్చయాత్ = విశ్వాసము (నమ్మకము) వలనను, జనసంగ పరిత్యాగాత్ = జనసాంగత్యము విడుచుటవలనను, (అను) షడ్భిః = ఆఱింటిచేతను, యోగః=యోగము, ప్రసిద్ధ్యతి = సిద్ధించుచున్నది.

తా. ఉత్సాహము, సాహసము, ధైర్యము, తత్త్వజ్ఞానము, నిశ్చయము, జనసంగపరిత్యాగము నను యీయాఱింటివలన యోగము సిద్ధించుచున్నది.

విశే. ఉత్సాహము—విషయప్రవృత్తిం దగిలియుండు మనస్సును, తత్ప్రవృత్తినుండి మరలించు ఉద్యమము. ప్రయత్నము. సాహసము—సాధ్యాసాధ్యవిచారణ రహితముగ కార్యసాధనమునం బ్రవేశించుతలంపు. ధైర్యము—నిర్భయముగను ఖేదరహితముగను కార్యసాధనమున ప్రవృత్తమగు విచారము. తత్త్వజ్ఞానము—ప్రాపంచవిషయసుఖములు మృగతృష్ణవలె అసత్యము (మిథ్య) లని గుర్తించి వానినుండి మనస్సును మరల్చి, ప్రపంచము - అనిత్యము అసత్యము భ్రాంతాత్మికమనియును, బ్రహ్మము-నిత్యము సత్యము యథార్థము అని గ్రహించునట్టి జ్ఞానము బుద్ధివిశేషము. నిశ్చయము—శాస్త్రమునందును, గురువాక్యమునందును గల యథార్థమైన విశ్వాసమైన శ్రద్ధ. జనసంగపరిత్యాగము—పలువురిసమూహము జనసంగము. సంగసంసర్గము యోగాభ్యాసమునకు ప్రతికూలము. అంతియగాక దోషజనకముకూడను. అందువలననే సంగసంసర్గము దుర్గుణదాయకమని, సంగవిసర్గము సద్గుణదాయకమని పెద్దలు చెప్పుదురు. కాబట్టి సంగసంసర్గమేరికినిం గూడదు. ప్రయత్నవిశేషముచేత సదా సంగసంసర్గమును వీడవలయును.

యమ నియమ లక్షణము. (అధికపాఠము)

భూమిక. యోగసిద్ధికి సాధనములైన యమనియమములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అహింసా సత్య మ స్తేయం బ్రహ్మచర్యం క్షమా ధృతిః,
దయార్జవం మితాహారః శౌచం చైవ యమా దశ.
తపః సంతోష ఆ స్తిక్యం దాన మీశ్వరపూజనమ్,
సిద్ధాంతవాక్యశ్రవణం హ్రీమతీ చ(త)జపో వ్రతమ్.
నియమా దశ సంప్రోక్తా యోగశాస్త్రవిశారదైః.

టీ. అహింసా-అహింసయు (జీవహింసచేయకుండుట), సత్యమ్=సత్యమును (సత్యమునే పలుకుచుండుట), అస్తేయమ్=అస్తేయమును (దొంగలింపకుండుట), బ్రహ్మచర్యమ్ = బ్రహ్మచర్యవ్రతమును (స్త్రీసంపర్కము లేకయుండుటయును ఋతుకాలములయందు తనపత్నితోఁ గలియుచు, పరస్త్రీలను మాతృసమానముగ తలంచుచుండుట), క్షమ=ఓరిమియును (పరుల వలన తనకు బాధకలిగినపుడు మనస్సు చలింపకుండ, దుఃఖింపకుండ యుండుట), ధృతిః=ధైర్యమును (స్థిరత్వము), దయ=దయయును (ఇతరులను తన వలెనే చూచుట), ఆర్జవమ్=ఆర్జవమును, ఋజుభావమును (పుత్త్రమిత్త్ర కళత్ర శత్త్రుభావములు లేక అందఱియెడలను సమబుద్ధిఁ గలిగియుండుట), మితాహారః=మితభోజనమును (అనుకూలమైన భోజనమును అరకడుపును, జలము పావుకడుపును గైకొని, మిగిలిన పావుకడుపును అసంపూర్తిగ నునుచుట), శౌచమ్‌చ=శౌచమును, శుచియును (పరిశుభ్రత, మలినము లేకయుండుట), ఏవ=అనునవి, యమా=యమములు, దశ=పది, (అనిన్ని) తపః=తపస్సును (వేదోక్తకర్మలవలనశరీరమును శోషింపఁజేయుట), సంతోష=సంతోషమును (లభించినదానితోతృప్తిబొందుట), ఆస్తిక్యమ్=దేవుఁడుగలఁడను నమ్మికయును (శ్రుతిస్మృతిపురాణాదులయందు చెప్పఁబడినదానిని విశ్వసించుట), దానమ్=దానమును (న్యాయముగ నార్జించినధనమును సత్పాత్రుల కొసంగుట), ఈశ్వరపూజనమ్=ఈశ్వరారాధనమును (యథాశక్తిగ బ్రహ్మాదిదేవతల నారాధించుట), సిద్ధాంతవాక్యశ్రవణం = (మహాత్ములచే) నిశ్చయింపఁబడిన

(వేదాంత)వచనముల వినికియును (సత్యము, జ్ఞానము, ఆనందము మొదలగు లక్షణములుగలది ప్రత్యగాత్మయని తెలుపు వేదాంత (సిద్ధాంత) వాక్యములను వినుట), హ్రీః=లజ్జయును (ధర్మవిరుద్ధములగు కర్మలయందు ప్రవేశించుటకు సంకోచించుట), మతీచ=బుద్ధియును (వైదికకర్మలయందు ప్రవర్తించుట), జపః=జపమును (వేదోక్తప్రకారముగ మంత్రమును జపించుట), వ్రతమ్=వ్రతమును (వేదోక్తవిధినిషేధముల నెఱింగి, విధ్యుక్తములైన నిత్యనైమిత్తిక కర్మల నాచరించుట), (అను) దశ=పదియును, నియమాః=నియమములని, యోగశాస్త్రవిశారదైః = యోగశాస్త్రమును చక్కఁగ నెఱింగినవారలచేత, సంప్రోక్తాః=చెప్పఁబడినవి.

తా. అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, క్షమ, ధృతి, దయ, ఆర్జవము, మితాహారము, శౌచము అనునవి పదియును యమములనియు, తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజనము, సిద్ధాంతవాక్యశ్రవణము, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము అనునవి పదియును నియమములని యోగశాస్త్రవిశారదులవలన చెప్పఁబడియుండెను.

ఆసనప్రయోజనము.

భూమిక. ఆసనములను ముందు జెప్పుటకు కారణమును, తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. హఠస్య ప్రథమాంగత్వాదాసనం పూర్వముచ్యతే,
కుర్యాత్తదాసనం స్థైర్యమారోగ్యం చాంగలాఘవమ్.

టీ. ఆసనం=ఆసనము, హఠస్య=హఠయోగముయొక్క, ప్రథమాంగత్వాత్=మొదటిఅంగము అగుటచేత, పూర్వమ్=మొదట, ఉచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది. తత్=ఆఆసనము, స్థైర్యమ్=స్థైర్యమును, ఆరోగ్యం=ఆరోగ్యమును, అంగలాఘవమ్=శరీరలాఘవమును, కుర్యాత్=కలుఁగజేయును.

తా. ఆసనము హఠయోగమునకు ప్రథమాంగమగుట వలన నాప్రకరణము ప్రప్రథమమునఁ జెప్పఁబడుచున్నది. ఆసనము స్థైర్యమును, ఆరోగ్యమును, అంగలాఘవమును కలుగఁజేయును.

విశే. ఆసనము, ప్రాణాయామము, ముద్రాకరణము, నాదానుసంధానము అనునవి యీగ్రంథమందుఁ జెప్పఁబడు నాలుగు అంగములు, ప్రత్యాహారాదిసమాధిపర్యంతము నాదానుసంధానాంతర్గతము. అందు ఆసనము ప్రథమాంగమగుటచే ప్రథమమునఁ జెప్పఁబడినది. ఆసనము స్థైర్యమును కలుగఁజేయును. "ఆసనేన రజోహంతి" ఆసనమువలన రజోగుణము నశించును అను వాక్యముచొప్పున మనస్సును శరీరమును కూడ చలింపఁజేసెడి రజోగుణధర్మము నశించును గనుక దానితోపాటు చంచలత్వము నశించును. చంచలత్వము నశించిన స్థైర్యము గలుగును ఆరోగ్యదాయకము చిత్తవిక్షేపమునకు కారణమైనరోగమును బోఁగొట్టి ఆరోగ్యమును ఇచ్చును. చిత్తవిక్షేపము యోగవిఘ్నము. "వ్యాధిస్త్యానసంశయప్రమాదాలస్యావిరతి భ్రాంతిదర్శనాలబ్ధభూమికత్వాఽనవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తేఽంతరాయాః." "వ్యాధులు (రోగములు) అనస్థాత, సంశయము, ప్రమాదము (అజాగ్రత), ఆలస్యము (మత్తత), అవిరతి (అతృప్తి), భ్రాంతి, జ్ఞానభూమికలు కుదురకపోవుట, చిత్తస్థైర్యము లేకుండుట అను చిత్తవికారములు యోగాంతరాయములు" అని పాతంజలయోగసూత్రము చెప్పుచున్నది. అంగలాఘవము-ఆసనము అంగ (శరీర) గౌర

వము (భారము) నకు కారణమైన తమోగుణధర్మమును నశింపఁజేయును గనుక ఆసనమువలన అంగలాఘవము కలుగును. ఆరోగ్యం చ, అని 'చ' కారమును ప్రయోగించి యుండుటవలన, అంగగౌరవముతోపాటు మనోగౌరవమును కూడ లాఘవమొనర్చునని గ్రహింపునది. స్థైర్యమును, నిరోగమును, అంగలాఘవమును కలుగఁజేసెడి ఆసనము ఆకలి లేమినికూడ కలుగఁజేయును.

ఆసనము యోగిసమ్మతము.

భూమిక. ఆసనము వశిష్ఠాదులకు సమ్మతమైనదని, వారిచే నంగీకరింపఁబడిన ఆసనములను చెప్పుచున్నానని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వసిష్ఠాద్యైశ్చ మునిభిః మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చ యోగిభిః,
అంగీకృతాన్యాసనాని కథ్యంతే కానిచిన్మయా. 18

టీ. వశిష్ఠాద్యైశ్చ మునిభిః=వశిష్ఠాది మహర్షులచేతను, మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చయోగిభిః=మత్స్యేంద్రాది యోగులచేతను, అంగీకృతాని=అంగీకరింపఁబడినటువంటి, కానిచిత్=కొన్ని, ఆసనాని=ఆసనములు, మయా=నాచేత, కథ్యంతే=చెప్పఁబడుచున్నవి.

తా. మననకర్తలగు వశిష్ఠాదిమహర్షులచేతను, హఠయోగాభ్యాసకులగు మత్స్యేంద్రాది యోగులచేతను, అంగీకరింపఁబడిన (84) ఆసనములలో శ్రేష్ఠములైన కొన్ని ఆసనములు నాచే చెప్పఁబడుచున్నవి.

విశే. వశిష్ఠాద్యైశ్చ అనుదానిలోని 'ఆది' పదమువలన, మననకర్తలగు యాజ్ఞవల్క్యులను, 'చ' కారమువలన,

మంత్రజ్ఞాతలను (మంత్రాద్యనుష్ఠానపరులను), మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చ, అనుదానిలోని 'ఆది' శబ్దమువలన హఠయోగాభ్యాసులగు జాలంధరనాథులను, 'చ'కారమువలన ముద్రాద్యనుష్ఠానపరులను కూడ గ్రహించవలయునని సూచింపఁబడుచున్నవి. మహర్షులవలనను యోగులవలనను అంగీకరింపఁబడిన ఆసనములు 84, అందు శ్రేష్ఠములైనవి చెప్పఁబడుచున్నవి. మహర్షులకును, యోగులకునుగూడ, మననమును, హఠాభ్యాసమును ముఖ్యములై యొప్పుచున్నవి. మహర్షులకు మననమును, యోగులకు హఠాభ్యాసమును ప్రాధాన్యములుగ వరలుచుండి యుండినందున వేరువేరుగ గ్రహింపఁబడెనని యెఱుంగవలయును.

స్వస్తికాసనము.

భూమిక. స్వస్తికాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జానూర్వోరంతరే సమ్యక్కృత్వా పాదతలే ఉభే,
ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే. 19

టీ. జానూర్వోః = పిక్కలకును తొడలకును, అంతరే = నడుమను, మధ్యను, ఉభే పాదతలే=రెండుపాదములను, సమ్యక్ కృత్వా=చక్కగ జొనిపి, ఋజుకాయః=శరీరమును తిన్నగా నిలువఁబెట్టి, సమాసీనః (భవేత్)= కూర్చుండిన, తత్=అది, స్వస్తికం (ఇతి)=స్వస్తికాసనమని, (యోగులు) ప్రచక్షతే=చెప్పుదురు.

తా. పిక్కలకును తొడలకును నడుమ పాదములను జొనిపి శరీరమును నిక్కించి సావధానముగ కూర్చుండునది స్వస్తికాసనము.

విశే. జంఘోర్వోః అని పాఠాంతరము. ఈపాఠమే సమంజసము. ఈ ఆసనము సుఖప్రదమును, ఆరోగ్యదమును, సుసాధ్యమును అయియున్నది. దీనివలన జపసిద్ధి కలుగును. ఇయ్యది ప్రత్యాహారమునకు ఆవశ్యకమని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు.

గోముఖాసనము.

భూమిక. గోముఖాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సవ్యే దక్షిణగుల్ఫంతు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్,
దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖాకృతి. 20

టీ. సవ్యే=ఎడమభాగమందలి, పృష్ఠపార్శ్వే=వీఁపు (కటి) ప్రక్కను, దక్షిణగుల్ఫంతు=కుడికాలిమడమనున్ను, తథా=ఆవిధముగానే, దక్షిణే అపి=(వీఁపుయొక్క) కుడిప్రక్కను, సవ్యం (గుల్ఫం) = ఎడమకాలిమడమను, నియోజయేత్=ఉంచవలెను. (ఇది) గోముఖ ఆకృతి=గోముఖాకారముగల, గోముఖం=గోముఖాసనము.

తా. కటిప్రదేశమునకు క్రిందుగ, ఎడమకాలిమడమను కుడివీఁపుప్రక్కగను, కుడికాలిమడమను ఎడమవీఁపుప్రక్కగను యుంచి, మోఁకాలిమీఁద మోఁకాలు గదియనుంచి శరీరమును చక్కగ నిలువరించి భ్రూమధ్యమును దిలకించుచుండునది గోముఖాసనము.

విశే. ఈ ఆసనమునందు దక్షిణపాదాంగుష్ఠమును వామహస్తముతోను, వామపాదాంగుష్ఠమును దక్షిణహస్తముతోను, పట్టుకొనవలయునని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు. ఈ ఆసనమువలన మూలబంధము సిద్ధించును. భగంధరము నశిం

చును. ప్రాణవాయువు అధోగతిని, అపానవాయువు ఊర్ధ్వ గతిని బొందును.

వీరాసనము.

భూమిక. వీరాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏక(ం)పాదం తథైకస్మిన్ విన్యసే దూరుణి స్థితమ్,
ఇతరస్మిం స్తథా చోరుం వీరాసనమితీరితమ్. 21

టీ. ఏకం=ఒక (కుడి), పాదం=పాదమును, ఏకస్మిన్=ఒక (ఎడమ), ఊరుణి=తొడమీఁదను, తథా = అవిధముగానే, ఇతరస్మిన్=రెండవదియగు, (ఎడమ) పాదే=పాదమునను, ఊరుం = (కుడి) తొడను, విన్యసేత్ =ఉంచవలెను. (ఇది) వీరాసనం ఇతి=వీరాసనమని, ఈరితమ్=చెప్పఁబడినది.

తా. ఒకతొడమీఁద నొకపాదమును, మరియొకతొడమీఁద తక్కినతొడను జేర్చి, అనఁగా, కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁదను, ఎడమపాదముమీఁద కుడితొడను జేర్చి శరీరమును చలింపకుండ నిక్కగ నిలుపరించి కూర్చుండునది వీరాసనము.

విశే. ఈ వీరాసనమును అర్ధాసనమనికూడ చెప్పుదురు.

కూర్మాసనము.

భూమిక. కూర్మాసనలక్షణమును వివరించుచున్నారు.

శ్లో. గుదం నిరుధ్య గుల్ఫాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ సమాహితః,
కూర్మాసనం భవే దేత దితి యోగవిదో విదుః. 22

టీ. గుదం=మూలాధారమును, గుల్ఫాభ్యామ్ = రెండుకాళ్లమడమల చేతను, వ్యుత్క్రమేణ = వ్యతిక్రమముగ (కుడికాలిమడమను ఎడమవైపునను, ఎడమకాలిమడమను కుడివైపునను), నిరుధ్య=హత్తించి, చేర్చి, సమా

స్థితః (భవేత్) = చక్కగ కూర్చొనియుండిన, ఏతత్=ఇది, కూర్మాసనమ్=కూర్మాసనము, భవేత్ ఇతి = అగునని, యోగవిదః=యోగవేత్తలు, విదుః=తెలియుదురు.

తా. మూలాధారమున కిరువైపులను రెండుకాళ్ల మడమలను వ్యుత్క్రమముగ హత్తించి, మోఁకాళ్లను భూమియందాని, శరీరమును, నిక్కించి సావధానముగ కూర్చుండునది కూర్మాసనమని యోగవేత్తలు తెలియుదురు.

వి శే. ఈ ఆసనము సమస్తవాతదోషములను నివృత్తి జేయును. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును. అనఁగా, శుక్లమును బహిర్ముఖము గానీక ఊర్ధ్వగతిఁ గనఁ జేయును. శరీరమునకు బలము నొసంగును.

కుక్కుటాసనము.

భూమిక. కుక్కుటాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పద్మాసనంతు సంస్థాప్య జానూర్వోరంతరే కరౌ,
నివేశ్య భూమౌ సంస్థాప్య వ్యోమస్థం కుక్కుటాసనమ్.

టీ. పద్మాసనంతు=పద్మాసనమునందు, సంస్థాప్య=ఉండి, జానూర్వోః=పిక్కలకును తొడలకును, అంతరే = మధ్యను, నడుమను, కరౌ=చేతులను, నివేశ్య=ప్రవేశపెట్టి, జొనిపి, దూర్చి, భూమౌ=భూమిమీఁదను, సంస్థాప్య=ఉంచి, వ్యోమస్థం=మీఁదుగ ఆకాశమందుండునది, (యత్ తత్=ఏదియో అది) కుక్కుటాసనమ్=కుక్కుటాసనము.

తా. పద్మాసనమునుండి పిక్కలకును తొడలకును నడుమ చేతులను దూర్చి భూమిపై మోపి, యాచేతులపై మీఁదుగ పైకెగసియుండునది కుక్కుటాసనము.

ఉత్తానకూర్మాసనము.

భూమిక. ఉత్తానకూర్మాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. కుక్కుటాసనబంధస్థో దోర్భ్యాం సంబధ్య కంధరామ్,
భవే త్కూర్మవ దుత్తాన ఏత దుత్తానకూర్మకమ్. 24

టీ. కుక్కుటాసనబంధస్థః=కుక్కుటాసనబంధమునందుండి, దోర్భ్యాం=రెండుభుజములతోను, చేతులతోను, కంధరామ్ = కంఠమును, సంబధ్య=చేర్చిపట్టుకొని, కూర్మవత్=కూర్మమువలె, ఉత్తానః=తిన్నగా, వెలికిలఁబడి, భవేత్ = ఉండిన, ఏతత్ = అది, ఉత్తానకూర్మకమ్ = ఉత్తానకూర్మాసనము.

తా. కుక్కుటాసనమునందుండి రెండుచేతులతో కంఠమును బట్టుకొని భుజములను కంఠపార్శ్వములందుఁ జేర్చి కూర్మమువలె వెలికిలఁ బడియుండునది ఉత్తానకూర్మాసనము.

విశే. ఉత్తానకూర్మాసనమునందుండి కంఠమును రెండుచేతులతో పట్టుకొని నిక్కియుండునది గర్భాసనము.

ధనురాసనము.

భూమిక. ధనురాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పాదాంగుష్ఠౌ తు పాణిభ్యాం గృహీత్వా శ్రవణావధి,
ధనురాకర్షణం కుర్యాత్ ధనురాసన ముచ్యతే. 25

టీ. పాణిభ్యామ్=రెండుచేతులతోను, పాదాంగుష్ఠౌతు=రెండుకాళ్ల బొటనవ్రేళ్లను, గృహీత్వా=గ్రహించి, పట్టుకొని, శ్రవణావధి = చెవివఱకు, ధనురాకర్షణం=ధనురాకర్షణమువలె లాగుట, కుర్యాత్=చేయవలెను. (ఇది) ధనురాసనమ్=ధనురాసనము, (అని) ఉచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. పాదాంగుష్ఠముల రెంటిని రెండుచేతులతో ధను రాకృతిగ వీఁపువెనుక చెవులవఱకు సరిగా లాగిపట్టి యుండుట యది ధనురాసనము. (కుడికాలిబొటనవ్రేలును ఎడమచేతితోను, ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును కుడిచేతితోను బట్టుకొని, కుడి కాలిబొటనవ్రేలును బట్టియుండు ఎడమచేతిని చాఁచియుంచి, ఎడమకాలిబొటనవ్రేలును బట్టియుండు కుడిచేతిని చెవివఱకు లాగియుండుట యది ధనురాసనమని కొందఱి మతము)

విశే. ఈ ఆసనము ఆలస్యమును, కఫోదరదోషములను బోఁగొట్టి మలశుద్ధిని కలుగఁజేయును.

మత్స్యేంద్రాసనము.

భూమిక. మత్స్యేంద్రాసనలక్షణమును జెప్పుచున్నాఁడు.

శ్లో. వామోరుమూలార్పితదక్షపాదం
జానోర్బహిర్వేష్టితవామపాదమ్,
ప్రగృహ్య తిష్ఠేత్పరివర్తితాంగః
శ్రీమత్స్యనాథోదితమాసనం స్యాత్. 26

టీ. వామోరుమూలే = ఎడమతొడమూలమున, అర్పిత=ఉంచఁబడి నటువంటి, దక్షపాదం = కుడిపాదమును, జానోః=మోఁకాలునకు, బహిః= వెలుపల, వేష్టిత=ఉంచఁబడిన, వామపాదం=ఎడమపాదమును, ప్రగృహ్య= పట్టుకొని, పరివర్తిత = ప్రక్కగా త్రిప్పఁబడిన, అంగః = శరీరము (గలిగిన యెడల), శ్రీమత్స్యనాథ = శ్రీమత్స్యేంద్రులచేత, ఉదితం = చెప్పఁబడిన, ఆసనం=ఆసనము, స్యాత్=అగుచున్నది.

తా. ఎడమతొడమూలమున కుడిపాదమును ఉనిచి, ఎడమచేతిని వెనుకప్రక్కనుండి తెచ్చి కుడిమోఁకాలిమీఁదఁ

జేర్చి, కుడిమోఁకాలికి బయట నుంచఁబడియుండు నెడమపాదమును గలిగి, ఎడమకాలికి పైటనుండి చుట్టివచ్చిన కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును బట్టుకొని, ఎడమప్రక్కగా వెనుకవైపునకు ముఖము నుంచిన శరీరమును గలిగియుండునది మత్స్యేంద్రాసనము.

విశే. మత్స్యేంద్రులు చెప్పిన ఆసన మగుటవలన మత్స్యేంద్రాసన మనఁబడుచున్నది. ఈవిధముగనే, కుడితొడమూలమున నుంచఁబడిన ఎడమపాదమును, వెనుక ప్రక్కనుండి తెచ్చిన కుడిచేతితో బట్టుకొని, ఎడమమోఁకాలికి బయట చుట్టఁబడిన కుడిపాదమును, కుడిమోఁకాలికి బయట చుట్టబడిన ఎడమచేతితో బట్టుకొని, కుడిప్రక్కగా ముఖమును వెనుకకు త్రిప్పు శరీరము గలిగియుండునట్లు కూడ నభ్యసించవలయును.

మత్స్యేంద్రాసనఫలము.

భావము. మత్స్యేంద్రాసనముయొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మత్స్యేంద్రపీ(ఠ)ఠాం జఠరప్రదీ(ప్తి)ప్తం
ప్రచండరుగ్మండలఖండనాస్త్రమ్,
అభ్యాసతః కుండలినీప్రబోధం
చంద్రస్థిరత్వం చ దదాతి పుంసామ్. 27

టీ. ప్రచండ=తీవ్రమైన, రుగ్మండల=రోగసమూహములను, ఖండన=ఛేదించుటయందు, అస్త్రం=అస్త్రమువలెనుండు, మత్స్యేంద్రపీఠాం=మత్స్యేంద్రాసనము, అభ్యాసతః=(ప్రతిదినము) అభ్యసనము, అభ్యాసము చేయుటవలన, పుంసాం=పురుషులకు, జఠర=జఠరాగ్నియొక్క, ప్రదీప్తం=వృద్ధియును, కుండలినీప్రబోధం-కుండలినీ=కుండలినియనెడు ఆధారశ-

యొక్క, ప్రబోధం = మేలుకొలుపును, చంద్రస్థిరత్వంచ-చంద్ర = (తాలు మూలమునందు ఎల్లప్పుడును చలించుచుండు) చంద్రునకు, స్థిరత్వంచ = స్థిరత్వమును (నిశ్చలత్వమును), దదాతి=ఇచ్చుచున్నది.

తా. మత్స్యేంద్రాసనము జఠరాగ్నిని వృద్ధిజేయును. రోగసమూహములను నిర్మూల మొనరించును. కుండలిని యనెడి ఆధారశక్తిని మేలుకొలుపును. అంగిట్లపైభాగము నందు ఎల్లప్పుడును చలించుచుండు చంద్రునకు నిశ్చలత్వమును కలిగించును.

పశ్చిమతానాసనము.

భూమిక. పశ్చిమతానాసనముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రసార్య పాదౌ భువి దండరూపౌ
దోర్భ్యాం పదాగ్రద్వితయం గృహీత్వా,
జానూపరి న్యస్తలలాటదేశో
వసేదిదం పశ్చిమతానమాహుః. 23

టీ. భువి=భూమియందు, దండరూపౌ = దండాకారముగా, పాదౌ= రెండుకాళ్లను, ప్రసార్య=చాచి, దోర్భ్యాం = రెండు చేతులతోను, పాదాగ్రద్వితయం=రెండుకాళ్ల బొటనవ్రేళ్లను, గృహీత్వా = పట్టుకొని, జానూపరి= మోకాళ్లమీఁద, న్యస్త=ఉంచఁబడిన, లలాటదేశః = ఫాలభాగము గలవాఁడై, వసేత్=ఉండవలెను. ఇదం = ఇది, పశ్చిమతానం = పశ్చిమతానాసనమని, ఆహుః=చెప్పిరి.

తా. రెండుకాళ్ల మడిమలను జక్కగాఁ జేర్చి రెండు కాళ్లను భూమిపై దండాకారముగా చాచి రెండుకాళ్ల

బొటనవ్రేళ్లను రెండుచేతుల తర్జనులతో గ్రహించి పట్టుకొని, మోఁకాళ్లయొక్క అడుగుభాగము భూమిమీఁద చక్కఁగ నానునట్లుగ ఉంచి, మోఁకాళ్లమీఁద లలాటమును ఉంచి యుండునది పశ్చిమతానమాసనము.

విశే. ఈ ఆసనమును ఉగ్రాసనమని కూడ చెప్పుదురు.

పశ్చిమతానాసనఫలము.

భూమిక. పశ్చిమతానాసనముయొక్క ఫలమును చెప్పు చున్నారు.—

శ్లో. ఇతి పశ్చిమతానమాసనాగ్ర్యం
పవనం పశ్చిమవాహినం కరోతి,
ఉదయం జఠరానలస్య కుర్యా
దుదరే కార్శ్యమరోగతాం చ పుంసామ్. 29

టీ. ఇతి=ఈవిధముగాఁ జెప్పఁబడిన, పశ్చిమతానం=పశ్చిమతానమను, ఆసనాగ్ర్యయం = ఆసనశ్రేష్ఠము, పవనం = ప్రాణవాయువును, పశ్చిమ వాహినం=పశ్చిమమనెడి సుషుమ్నామార్గముగ పోవుదానిగ, కరోతి=చేయు చున్నది. జఠరానలస్య=జఠరాగ్నియొక్క, ఉదయం=వృద్ధిని, పుంసాం= పురుషులయొక్క, ఉదరే=ఉదరమందు, కార్శ్యం=కృశత్వమునున్ను, అరో గతాంచ=ఆరోగ్యమునున్ను, కుర్యాత్=చేయుచున్నది.

తా. పశ్చిమతానాసనము, ప్రాణవాయువును పశ్చిమ మనెడి సుషుమ్నా మార్గముగ పోవుదానిగఁ జేయును. జఠ రాగ్నిని వృద్ధిజేయును. పురుషులకు ఉదరమును కృశింపఁ జేయును. ఆరోగ్యమును ఇచ్చును. నరములకు బల మొసం గును.

విశే. 'చ' కారము, నాడులను దార్ఢ్యమును గూడ నొసంగునని తెలియఁజేయుచున్నది.

మయూరాసనము.

భూమిక. మయూరాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. ధరామవష్టభ్య కరద్వయేన
తత్కూర్పరస్థాపితనాభిపార్శ్వః,
ఉచ్చాసనో దండవదుత్థితః స్యా
న్మయూరమేతత్ప్రవదంతి పీఠమ్. 30

టీ. కరద్వయేన=విరళముచేసిన వ్రేళ్ళుగలరెండు చేతులను, ధరాం=భూమియందు, అవష్టభ్య=ఆని, తత్=వానియొక్క, కూర్పర=మోచేతులయందు, నాభిపార్శ్వః = నాభియొక్క యిరుప్రక్కలను, స్థాపిత = చేర్చియుంచి, ఉచ్చాసనః = ఎత్తైన ఆసనము (శరీరము) గలిగి, దండవత్=దండమువలె, ఉత్థితః స్యాత్=లేచియుండవలెను. ఏతత్ = ఇది, మయూర పీఠం=మయూరాసనము, (అని) ప్రవదంతి=చెప్పుదురు.

తా. విరళముచేసిన వ్రేళ్ళుగల రెండు అరచేతులను భూమియందాని, మోచేతులను నాభిస్థానమున కిరుప్రక్కల యందుఁ జేర్చి, వానిపై శరీరమును పైకెత్తి, ముఖమును ఊర్ధ్వముఖముగనుంచి, కాళ్లను దండమువలె మీఁదికిఁజాచి యుంచునది మయూరాసనము.

మయూరాసనఫలము.

భూమిక. మయూరాసనఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. హరతి సకలరోగా నాశు గుల్మోదరాదీ
నభిభవతి చ దోషా నాసనం శ్రీమయూరమ్,

బహు కదశనభు క్తం భస్మ కుర్యా దశేషం
జనయతి జఠరాగ్నిం జారయేత్కాలకూటమ్. 31

టీ. శ్రీమయూరం = మయూరాసనము, గుల్మోదరాదీన్=గుల్మము జలోదరము మొదలుగాఁగల,సకలరోగాన్=సమస్తమైన రోగములను, ఆశు=శీఘ్రముగ, హరతి=హరించును, పోఁగొట్టును. దోషాన్=వాతపిత్తకఫదోషములను, అభిభవతి=నివృత్తి జేయును. బహు=అధికముగ, భుక్తం=భుజించినటువంటి, కదశనం = చెడుఅన్నమును, మాడిన అన్నమును, అశేషం = అంతను, భస్మకుర్యాత్=భస్మము చేయును. జఠరాగ్నిం = జఠరాగ్నిని, జనయతి=పుట్టించును, కలుగఁజేయును. కాలకూటం=కాలకూటమువంటి విషాన్నమును, జారయేత్=జీర్ణమగునట్లు చేయును.

తా. మయూరాసనము, గుల్మము జలోదరము మొదలుగాఁగల సమస్తరోగములను, కఫవాతపిత్తదోషములను నశింపఁజేయును. మాంద్యమును బోఁగొట్టును. అధికాన్నమునుగాని, కుత్సితాన్నమునుగాని భుజియించినయెడల నద్దానినంతను భస్మముచేయును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిబొందించును. కాలకూటమునుగూడ జీర్ణింపఁ జేయును. అనఁగా, కాలకూటమును బోలె యపకృతిని జేయునట్టి విషపదార్థముల నైనను జీర్ణమొనరించును.

శవాసనము-తత్ఫలము.

భూమిక. శవాసనలక్షణమును, తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. ఉత్తానం శవవద్భూమౌ శయనం తచ్ఛవాసనమ్,
శవాసనం శ్రాంతిహరం చిత్తవిశ్రాంతికారకమ్. 32

టీ. శవవత్=మృతశరీరమువలె, ఉత్తానం=వెలికిలిగ, వీఁపు భూమియందు తాకియుండునట్లుగ, శయనం=నిద్రయందువలె పండుకొనియుండుట, (యత్=ఏది కలదో) తత్=అది, శవాసనం=శవాసనము. శవాసనం=శవాసనము, శ్రాంతిహరం=ప్రయాసమును బోఁగొట్టును. చిత్తవిశ్రాంతికారకం-చిత్త=మనస్సునకు, విశ్రాంతి=విశ్రామమును, ఊఱటను, కారకం = కలుగఁజేయునదియై, (అస్తి=యున్నది.)

తా. మృతశరీరము(శవము)వలె వీఁపును భూమియందుఁ జేర్చి నిద్రయందుండు నటుల యుండునది శవాసనము. హఠయోగాభ్యాసమువలన కలుగు ప్రయాసమును బోఁగొట్టును. చిత్తమునకు విశ్రాంతిని కలిగించును.

శ్రేష్ఠాసనచతుష్టయము.

భూమిక. శ్రేష్ఠమైన ఆసనచతుష్టయమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. చతురశీత్యాసనాని శివేన కథితాని చ,
తేభ్యశ్చతుష్కమాదాయ సారభూతం బ్రవీమ్యహమ్.

టీ. శివేన=ఈశ్వరుని చేత, చతురశీత్యాసనానిచ = 84 ఆసనములును, తల్లక్షణములును, కథితాని = చెప్పఁబడియున్నవి. తేభ్యః = వానిలో, సారభూతం=మిగుల శ్రేష్ఠమైన, చతుష్కం = ఆసనచతుష్టయమును, నాలుగింటి సముదాయమును, ఆదాయ = గ్రహించి, అహం = నేను, బ్రవీమి = చెప్పుచున్నాను.

తా. ఈశ్వరుఁడు 84 ఆసనములను, తల్లక్షణములను చెప్పియుండెను. ఆ 84 ఆసనములలో శ్రేష్ఠములుగ గ్రహింపఁబడిన ఆసనములు నాలుగు. ఆనాలుగింటిని నేను చెప్పుచున్నాను.

విశే. 'చ' కారము లక్షణములను కూడ చెప్పియుండి నట్లు సూచించుచున్నది. "ఆసనాని చ తావంతి యావంత్యో జీవజాతయః, ఏతేషా మఖిలాన్ భేదాన్ విజానాతి మహేశ్వరః. చతురశీతి లక్షాణి ఏకైకం సముదాహృతమ్, తతశ్శివేన పీఠానాం షోడశోనం శతం కృతమ్." సృష్టియందు ఎన్ని జీవజాతులు గలవో అన్ని ఆసనములు ఉన్నవి. జీవజాతులు ఎనుబదినాలుగు లక్షలని ప్రతీతము. కాఁబట్టి 84 లక్షల ఆసనములు గలవు. వానిభేదములను ఈశ్వరుఁడు ఎఱుంగును. ఆ 84 లక్షల ఆసనములలో లక్ష కొక్కటిచొప్పున 84 ఆసనములు చెప్పఁబడుచున్నవి. కనుక శివునిచేత 84 ఆసనములు చెప్పఁబడి యున్నవని గోరక్షనాథులు చెప్పియుండిరి.

శ్రేష్ఠాసన నామములు.

భూమిక. ఆనాలుగు ఆసనములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. సిద్ధం పద్మం తథాసింహం భద్రం చేతి చతుష్టయమ్,
శ్రేష్ఠం తత్రాపి చ సుఖే తిష్ఠే త్సిద్ధాసనే సదా. 34

టీ. సిద్ధం=సిద్ధాసనము, పద్మం=పద్మాసనము, తథాసింహం=సింహాసనము, భద్రంచ=భద్రాసనము, ఇతి=అనునవి, చతుష్టయం = చతుష్కము, శ్రేష్ఠం=శ్రేష్ఠము. తత్రాపిచ = ఆచతుష్కములోకూడ, సుఖే=సుఖమునుఇచ్చు, సిద్ధాసనే=సిద్ధాసనమునందు, సదా=ఎల్లప్పుడును, తిష్ఠేత్=ఉండవలెను.

తా. సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనములను నాలుగాసనములు శ్రేష్ఠములు. ఆనాలుగాసనములలోను సిద్ధాసనము సుఖదము. కాఁబట్టి నిరంతరమును సిద్ధా-

సనమునందే యుండవలయును. ఇందువలన సిద్ధాసనాది చతు ష్కములో సిద్ధాసనము అత్యంతము శ్రేష్ఠమని చెప్పబడు చున్నది.

మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనము.

భూమిక. మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యోనిస్థానక మంఘ్రిమూలఘటితం
కృత్వా దృఢం విన్యసే
న్మేఢ్రే పాద మథైక మేవ హృదయే
కృత్వా హనుం సుస్థిరమ్,
స్థాణుః సంయమితేంద్రియో ऽచలదృశా
పశ్యేద్భ్రువో రంతరం
హ్యేతన్మోక్షక(పా)వాట ఖేదజన(క)ం
సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే. 35

టీ. యోనిస్థానకం=గుదమునకును ఉపస్థమునకును నడుమనుండు యోని స్థానమును, అంఘ్రిమూలఘటితం = (ఎడమ) పాదముయొక్క మడమచేత హత్తించినదిగా, కృత్వా=చేసి, అథ ఏకం ఏవ పాదం = అటుపిమ్మట ఒకటేయైన (కుడి) పాదమును, మేఢ్రే=లింగముమీఁద, దృఢం = దిట్టముగా, విన్యసేత్= ఉంచవలెను. హృదయే=హృదయమునందు, వక్షస్థలమునందు, హనుం=గడ్డ మును, చిబుకమును, సుస్థిరం=స్థిరముగ, కృత్వా=చేసి, సంయమిత ఇంద్రియః = నియమింపఁబడినటువంటి, విషయములయందు ప్రవర్తింపనటువంటి ఇంద్రియములుగలిగి, స్థాణుః=కదలని శరీరమును గలిగి, అచలదృశా=చలింపని చూపుతో, భ్రువోః అంతరం=భ్రూ(కనుబొమల) మధ్యభాగమును, పశ్యేత్= చూడవలెను. ఏతత్ హి = ఇదియే, మోక్షకవాట భేదజనకం- మోక్షకవాట=

మోక్షద్వారముయొక్క, భేదజనకం=నాశమును కలుగఁ జేయునది (యగు), సిద్ధాసనం=సిద్ధాసనము (అని), ప్రోచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఎడమకాలిమడమను,మూలాధారమునకును ఉపస్థమునకును నడుమనుండు యోనిస్థానమునందుంచి,లింగేంద్రియముమీఁద కుడికాలిమడమను చక్కగా హత్తించి, వక్షస్థ్సలమునందు గడ్డమును జేర్చి, శిరోగ్రీవ భుజంబులను నిక్కించి, ఇంద్రియములను విషయప్రవృత్తినుండి మరల్చి, స్థాణుసదృశముగ నొప్పియుండి, తదేకదృష్టితో, అర్ధోన్మీలితముగా, భ్రూమధ్యమును దిలకించుచుండునది మత్స్యేంద్రసిద్ధాసనము. ఇది మోక్షకవాటమును భేదించునదియని చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. హృదయస్థానమునకు నాలుగు అంగుళములకు మీఁదుగ గడ్డమును ఉంచవలయుననునది రహస్యము. హస్తములను నాభిస్థానమున నుంచవలయునని సిద్ధులు చెప్పుదురు. సిద్ధులకు సమ్మతమైన ఆసనము గనుక సిద్ధాసనము అని, మత్స్యేంద్రులకు సమ్మతమైనది గనుక మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనమని చెప్పఁబడినది.

మతాంతరసిద్ధాసనము.

భూమిక. మతాంతరసిద్ధాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మేఢ్రాదుపరి విన్యస్య సవ్యం గుల్ఫం తథోపరి,
గుల్ఫాంతరం చ నిక్షిప్య సిద్ధాసనమిదం భవేత్. 36

టీ. మేఢ్రాత్ ఉపరి=లింగముమీఁద, సవ్యంగుల్ఫం=ఎడమకాలిమడమను, విన్యస్య=ఉంచి, తథా = ఆవిధముగనే, ఉపరి = ఆ (ఎడమ) పాదముమీఁద, గుల్ఫాంతరం=రెండవ (కుడికాలి) మడమను, నిక్షిప్య = ఉంచి (న), ఇదం=ఇది, సిద్ధాసనం=సిద్ధాసనము, భవేత్=అగును.

తా. లింగోపరిభాగమందు వామగుల్ఫము (ఎడమకాలి మడమ)ను హత్తించి, యెడమ పాదముమీఁద కుడికాలిమడమను జేర్చియుంచునది మతాంతర సిద్ధాసనము.

సిద్ధాసన భేదములు.

భూమిక. సిద్ధాసనభేదములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏతత్సిద్ధాసనం ప్రాహురన్యే వజ్రాసనం విదుః,
ముక్తాసనం వదంత్యేకే ప్రాహుర్గుప్తాసనం పరే. 37

టీ. ఏతత్=ఈమతాంతర సిద్ధాసనమును, (కేచిత్=కొందఱు) సిద్ధాసనం=సిద్ధాసనము (అని), ప్రాహుః=చెప్పిరి. అన్యే=మఱికొందఱు, వజ్రాసనం=వజ్రాసనము (అని), విదుః=తెలిసికొనిరి. ఏకే=కొందఱు, ముక్తాసనం=ముక్తాసనము (అని), వదంతి=చెప్పుదురు. పరే=ఇతరులు, గుప్తాసనం=గుప్తాసనము (అని), ప్రాహుః=చెప్పిరి.

తా. ఈమతాంతర సిద్ధాసనమునే, కొందఱు సిద్ధాసనమని, కొందఱు వజ్రాసనమని, కొందఱు ముక్తాసనమని, కొందఱు గుప్తాసనమని చెప్పుదురు.

విశే. ఆసనలక్షణజ్ఞులగు యోగులుకొందఱు, సిద్ధాసన, వజ్రాసన, ముక్తాసన, గుప్తాసనములకు ఈవిధముగ భేదములను జూపుచున్నారు.—

1. ఎడమకాలిమడమను లింగస్థానమునందుంచి, కుడికాలిమడిమను దానిపైనుంచి నాసాగ్రమును వీక్షించునది సిద్ధాసనము. ఇది మతాంతరసిద్ధాసనము.

2. కుడికాలిమడమను యోనిస్థానమునందును, ఎడమకాలిమడమను ఉపస్థమునందును ఉంచునది వజ్రాసనము.

3. కాళ్లమడమలను రెంటిని క్రిందుమీఁదుగ, నొక దానిపై నొకటి జేర్చి యోనిస్థానమందుంచునది ముక్తాసనము.

4. ఎడమకాలిమడమను లింగస్థానమునఁ జేర్చి, కుడికాలి మడమను ఎడమకాలిమడమక్రింద నుంచునది కూడ ముక్తాసనము.

5. కాలిమడమల రెంటిని లింగస్థానమందు క్రిందుమీఁదుగాఁ జేర్చి యుంచునది గుప్తాసనము.

సిద్ధాసన ప్రభావము.

భూమిక. సిద్ధాసనముయొక్క మహిమను ఈయెడు శ్లోకములచే ప్రశంసించుచున్నారు.—

శ్లో. యమేష్వివ మితాహార మహింసాం నియమేష్వివ,
ముఖ్యం సర్వాసనేష్వేకం సిద్ధాః సిద్ధాసనం విదుః. 38

టీ. యమేషు=యమములయందు, మితాహారం ఇవ=మితాహారమును బోలె, నియమేషు=నియమములయందు, అహింసాం ఇవ=అహింసను బోలె, సర్వాసనేషు=అన్ని ఆసనములయందు, ఏకం సిద్ధాసనం=ఒక్క సిద్ధాసనమే, ముఖ్యం=ముఖ్యము (అని), సిద్ధాః=సిద్ధులు, విదుః=తెలిసికొనిరి.

తా. యమదశకమునందు మితాహారమును, నియమదశకమందు అహింసయును ముఖ్యములైనట్లు, ఆసనములయందు సిద్ధాసనము ముఖ్యమైనట్లు సిద్ధులు తెలియుచున్నారు.

విశే. మితాహారమనఁగా, స్నిగ్ధమయినదియును, మధురమైనదియును నగు ఆహారమును గ్రహించి, దానిచే ఉదరమును రెండుపంతులు నింపి, ఒకపంతును జలముచే పూరించి, మిగిలినపంతును వాయుసంచారమునకు నై విడువవలయునని సూచితము.

శ్లో. చతురశీతి పీఠేషు సిద్ధమేవ సదా
ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం

టీ. చతురశీతి పీఠేషు = ఎనుబదినాలుగు
సిద్ధాసనమునే, సదా=ఎల్లప్పుడును, అభ్యసేత్ =
ద్వాసప్తతి సహస్రాణాం = డెబ్బదిరెండువేల, నాడీ
మలశోధనం=మలమును శుభ్రపఱచునట్టిది.

తా. ఎనుబదినాలుగు ఆసనము
నిరంతరము అభ్యసింపవలయును. అ
నాడులయొక్క మలమును శుభ్రపఱచున

శ్లో. ఆత్మధ్యాయీ మితాహారీ యావ
సదా సిద్ధాసనాభ్యాసాద్యోగీ నిష్

టీ. ఆత్మధ్యాయీ = ఆత్మను ధ్యానించు
భోజియును (అగువాఁడు), ద్వాదశవత్సరం యావ
ములపర్యంతము, సదా=నిరంతరము, సిద్ధాసనాభ్యా
(మాత్రము)వలననే, యోగీ = యోగాభ్యాసముచే
యోగసిద్ధిని, ఆప్నుయాత్ =పొందును.

తా. ఆత్మధ్యానమును సలుపు
భుజించుచు, పండ్రెండు సంవత్సరములు ని
మును అభ్యసించుయోగి యోగసిద్ధిఁ బొ

విశే. పండ్రెండుసంవత్సరములు
సించునెడల యోగసిద్ధి కలుగును. కనుక,
గాంగముల నభ్యసింపవలయు ననసరము

శ్లో. కిమన్యైర్బహుభిః పీఠైః సిద్ధే సిద్ధా
ప్రాణానిలే సావధానే బద్ధే కేవలః

టీ. సిద్ధాసనే=సిద్ధాసనము, సిద్ధే సతి=సిద్ధించినయెడల, (శాస్త్రోక్తముగ) సావధానే = సావధానమైన, ప్రాణానిలే=ప్రాణవాయువు, కేవలకుంభకే= కేవలకుంభకమునందు, బద్ధే (సతి)=కట్టుబడినయెడల, అన్యైః=ఇతరములగు, బహుభిః పీఠైః = అనేకఆసనములవలన, కిమ్=ఏమి (ప్రయోజనము)?

తా. సిద్ధాసనము సిద్ధించినయెడల సావధానమైన ప్రాణవాయువు కేవలకుంభకమునందు కట్టుబడును. ప్రాణవాయువు కట్టుబడినయెడల తక్కిన అనేకములగు ఆసనములవలన ప్రయోజనమేమియును లేదు. అనఁగా అవసరము లేదనుట.

శ్లో. ఉత్పద్యతే నిరాయాసాత్ స్వయమేవోన్మనీకలా,
తథైకస్మిన్నేవ దృఢే సిద్ధే సిద్ధాసనే సతి,
బంధత్రయమనాయాసాత్ స్వయమేవోపజాయతే. 42

టీ. ఉన్మనీకలా = ఉన్మన్యవస్థయనెడికల, నిరాయాసాత్ = అనాయాసముగ, స్వయమేవ=తనంతటతానే, ఉత్పద్యతే=పుట్టుచున్నది. తథా= ఈప్రకారముగ మున్ను చెప్పినవిధముగ, ఏకస్మిన్ సిద్ధాసనే = సిద్ధాసనమొక్కటి మాత్రమే, దృఢే = చక్కఁగా, సిద్ధే సతి = సిద్ధించినయెడల, బంధత్రయమ్ = ఉడ్యాణబంధము, మూలబంధము, జాలంధరబంధము అను బంధత్రయము, అనాయాసాత్=కష్టము లేకనే, స్వయమేవ = తనంతటతానే ఉపజాయతే=కలుగును, సిద్ధించును.

తా. సిద్ధాసనసిద్ధివలన, చంద్రకళవలె సంతోషము నొసంగు ఉన్మనీకల, నిరాయాసముగ తనంతటతానే యుత్పన్నమగుచున్నది. కష్టములేక తనంతటతానే బంధత్రయము సిద్ధించుచున్నది.

విశే. ఉన్మని, చంద్రకలవలె సంతోష మొసంగునది కనుక, అద్దానిని కల యని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. నాసనం సిద్ధసదృశం న కుంభః కేవలోపమః,
న ఖేచరీసమా ముద్రా న నాదసదృశో లయః. 43

టీ. సిద్ధసదృశం = సిద్ధాసనమునకు సదృశమైన, ఆసనం = ఆసనము న (అస్తి) = లేదు. కేవలోపమః = కేవలకుంభకమునకు సదృశమైన, కుంభః = కుంభకము, న (అస్తి) = లేదు. ఖేచరీసమా = ఖేచరీముద్రకు సదృశమైన ముద్రా=ముద్ర, న (అస్తి) = లేదు. నాదసదృశః = నాదమునకు సదృశమైన, లయః = లయము, న (అస్తి) = లేదు.

తా. సిద్ధాసనమునకు సమానమైన ఆసనమును, కేవల కుంభకమునకు తుల్యమైన కుంభకమును, ఖేచరీముద్రను బోలిన ముద్రయును, నాదసదృశమైన లయమును లేదు.

పద్మాసనము.

భూమిక. పద్మాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వామోరూపరి దక్షిణం చ చరణం
సంస్థాప్య వామం తథా
దక్షోరూపరి పశ్చిమేన విధినా
ధృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్,
అంగుష్ఠౌ హృదయే నిధాయ చిబుకం
నాసాగ్ర మాలోకయే
దేతద్వ్యాధివినాశకారి యమినాం
పద్మాసనం ప్రోచ్యతే. 44

టీ. వామోరూపరి=ఎడమతొడమీఁద, దక్షిణం చ చరణం=కుడిపాదమునున్ను, తథా=ఆవిధముగానే, వామం=ఎడమపాదమును, దక్షోరూపరి=

కుడితొడమీఁదను, సంస్థాప్య = ఉంచి, పశ్చిమేన = వెనుకవైపు నుంచి తెచ్చిన, కరాభ్యాం=రెండుచేతులతోను, అంగుష్ఠౌ = కాలిబొటనవ్రేళ్లను, విధినా = క్రమముగా, అనఁగా, వెనుకప్రక్కనుండి తెచ్చినకుడిచేతితో ఎడమతొడపైనుండు కుడికాలిబొటనవ్రేలును, అట్లుగనే వెనుకప్రక్కనుండి తెచ్చిన ఎడమచేతితో కుడితొడపైనుండు ఎడమకాలిబొటనవ్రేలును, దృఢం =గట్టిగ, ధృత్వా=పట్టుకొని, చిబుకం=గడ్డమును, హృదయే = వక్షఃస్థలము నందు, ఓష్ఠమునందు, నిధాయ = ఉంచి, నాసాగ్రే = నాసికాగ్రమును, ముక్కుకొనను,ఆలోకయేత్ =చూడవలెను. ఏతత్ =ఇది,యమినాం=యోగుల యొక్క, వ్యాధి = వ్యాధులను, రోగములను, వినాశకారి = పోఁగొట్టునది (యగు), పద్మాసనం=పద్మాసనము (అని), ప్రోచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, కుడితొడపై యెడమపాదమును జేర్చి, వెనుకప్రక్కనుండి తెచ్చిన కుడి చేతితో ఎడమతొడమీఁదనున్న కుడికాలి బొటనవ్రేలును, అట్లుగనే వెనుకప్రక్కనుండి తెచ్చిన ఎడమచేతితో కుడితొడ మీఁద నున్న ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొని, హృద యమునకు సమీపమున నాలుగు అంగుళములు దూరముండు నటుల ఓష్ఠమున గడ్డమును ఉంచి, నాసికాగ్రమును వీక్షించు చుండునది పద్మాసనము. ఇది సర్వరోగాంతకము. అనఁగా సమ స్తరోగములను నశింపఁజేయునది. అని చెప్పుదురు.

విశే. ఈపద్మాసనమును శుభాసనమనికూడ చెప్పుదురు. ఈ ఆసనమువలన శ్వాసగతి మందమగుటవలన కుంభకము సిద్ధించును. నాడులయందు రక్తము చక్కఁగా ప్రసరించుట వలన శరీరమందలి వ్యాధులు నివృత్తియగును. ఆరోగ్యము కలుగును.

మత్స్యేంద్రపద్మాసనము.

భూమిక. మత్స్యేంద్రపద్మాసనముయొక్క లక్షణమును తత్ఫలమును చెప్పుచున్నాడు.—

శ్లో. ఉత్తానౌ చరణౌ కృత్వా ఊరుసంస్థౌ ప్రయత్నతః,
ఊరుమధ్యే తథోత్తానౌ పాణీ కృత్వా తతో దృశౌ
నాసాగ్రే విన్యసేద్రాజదంతమూలే చ జిహ్వయా,
ఉత్తంభ్య చిబుకం వక్షస్యుత్థాప్య పవనం శనైః. ||
ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివినాశనమ్,
దుర్లభం యేన కేనాపి ధీమతా లభ్యతే భువి ||

టీ. ఉత్తానౌ చరణౌ = వెల్లికిల చేసినపాదములను, ప్రయత్నతః = ప్రయత్నపూర్వకముగ, ఊరు = ఊరువులయందు, సంస్థౌ = ఉండునవిగా కృత్వా=చేసి, అనఁగా, ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, కుడితొడమీఁద ఎడమపాదమును ఉంచి, తథా = ఆవిధముగానే, ఉత్తానౌ పాణీ = వెల్లికిల చేయఁబడిన చేతులను, ఊరుమధ్యే = తొడలనడుమను, కృత్వా = చేసి యుంచి, తతః=అటుపిమ్మట, దృశౌ=దృష్టిని, నాసాగ్రే=నాసికాగ్రమునందు విన్యసేత్ = ఉంచవలెను. రాజదంతమూలే = ముందుపండ్లయొక్క మూలములను, జిహ్వయా=నాలుకచేతను, ఉత్తంభ్య = నొక్కిపట్టి, చిబుకం=గడ్డమును, వక్షసి = వక్షస్థలమందు, (నిధాయ = ఉంచి) శనైః=మెల్లఁగా పవనం=వాయువును, ఉత్థాప్య = లేపి (నడుపుచు), ఇదం=ఇది, సర్వవ్యాధి వినాశనం=అన్నిరోగములను పోఁగొట్టునదియగు, మత్స్యేంద్ర పద్మాసనము (అని), ప్రోక్తమ్ = చెప్పఁబడినది. (ఇదం=ఇది) యేన కేనాపి = సామాన్యులకు, దుర్లభం = లభింపదు, కిన్తు. భువి = భూమియందు ధీమతా=బుద్ధిమంతునిచేత, లభ్యతే=పొందఁబడును.

తా. ఎడమతొడనడుమ కుడిపాదమును, కుడితొడ నడుమ ఎడమపాదమును ఉంచి తొడలమధ్యమున చేతుల

నునిచి, నాసికాగ్రమునందు నిశ్చలమైన దృష్టిని నిల్పి, ఱొమ్ము నందు గడ్డమును జేర్చి, జిహ్వాబంధమును, అనఁగా, ముందటి పండ్లమూలములను నాలుకచే నొక్కి పట్టుటయును, మూలబంధ మును, అనఁగా, వాయువును మెల్లగా మీఁదికి లేపుటయును సలుపునది మత్స్యేంద్రపద్మాసనము ఇది సమస్తరోగములను బోఁగొట్టును. ఈ ఆసనము సామాన్యులకు సిద్ధింపదు. బుద్ధి మంతులకు సిద్ధించును.

విశే. దంతమూలములను నాలుకచే హత్తించుట జిహ్వా బంధమనియును, వాయువును లేపుటయన మూలబంధమని యును చెప్పుదురు. జిహ్వాబంధమూలబంధములు గురుముఖ మున నెఱుంగఁదగినవని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు. జిహ్వా బంధముచేతనే మూలబంధము సిద్ధించుచున్నదని హఠయోగ రహస్యమును తెలిసినవారు చెప్పుదురు.

పద్మాసన భేదములు.

భూమిక. పద్మాసనమునందలి భేదమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. కృత్వా సంపుటితౌ కరౌ దృఢతరం
బధ్వా తు పద్మాసనం
గాఢం వక్షసి సన్నిధాయ చిబుకం
ధ్యాయంశ్చ తచ్చేతసి,
వారం వారమపానమూర్ధ్వమనిలం
ప్రోత్సారయన్ పూరితం
న్యంచన్ప్రాణముపైతి బోధమతులం
శక్తిప్రభావాన్నరః.

టీ. పద్మాసనంతు = పద్మాసనమును, దృఢతరం=దృఢముగా, బధ్వా = బంధించి, కరౌ=చేతులను, సంపుటితౌ = సంపుటముగా, కృత్వా = చేసి, చిబుకం=గడ్డమును, వక్షసి=ఱొమ్మునందు, గాఢం=దృఢముగా, సన్నిధాయ= ఉంచి, చేతసి=మనస్సునందు, తత్=దానిని, అనఁగా, ఇష్టదైవమగు పరబ్రహ్మమును, ధ్యాయన్ చ=ధ్యానము సలుపుచు, వారం వారం = మాటి మాటికి, అపానమ్=అపానమను, అనిలం=వాయువును, ఊర్ధ్వమ్ = మీఁదికి, ప్రోత్సారయన్=లాగుచు, అనఁగా, మూలబంధము చేయుచు, సుషుమ్నామార్గమున ప్రాణమును మీఁదికిఁ గొనిపోవుచు, పూరితం = పూరకముచేత లోనికి గ్రహియించిన, ప్రాణమ్=ప్రాణవాయువును, న్యంచన్=క్రిందికి పోవునట్లుగా చేయుచు, అనఁగా ప్రాణాపానముల నైక్యము జేయుచు, నరః = నరుఁడు, శక్తిప్రభావాత్=కుండలినీశక్తి ప్రభావమువలన, అతులం=సాటిలేని, అసమానమైన, బోధమ్=బుద్ధిని, జ్ఞానమును, ఉపైతి=పొందును.

తా. పద్మాసనమును బంధించి, చేతులను సంపుటముగా చేసి ఒడిలోనుంచి, ఱొమ్మునందు గడ్డమును చేర్చి (జాలంధర బంధముచేసి) చిత్తమందు ఇష్టదైవమగు పరబ్రహ్మమును ధ్యానించుచు, అపానవాయువును మీఁదికిఁ గొనిపోయి, మూలబంధ మొనర్చి, సుషుమ్నామార్గమున ప్రాణమును మీఁదికిఁ గొనిపోయి, పూరకప్రాణాయామముచే లోనికి గ్రహించిన ప్రాణవాయువును క్రిందికి మూలాధారమువంకకు పోవునట్లు (ప్రాణాపానవాయువులు ఐక్యమగునట్లు) చేయుటవలన కుండలినీశక్తి మేలుకొనును. అందువలన అసమానమైన జ్ఞానము కలుగును.

విశే. పద్మాసనమును దృఢముగ బంధించి, చిబుకమును ఱొమ్మునందుఁ జేర్చి, రెండుచేతులను సంపుటితముగఁ జేసి,

యుత్సంగము (ఒడి) నందుంచవలయును. చిబుకమును ఱొమ్ము నందుఁ జేర్చునది జాలంధరబంధ మనఁబడును. చిబుకమునకును హృదయమునకును నడుమ నాలుగు అంగుళముల అంతర ముండవలయు ననునది సాంప్రదాయము. చిత్తమందు ఇష్ట దైవమగు బ్రహ్మమును ధ్యానింపవలయును. "ఓం తత్సదితి నిర్దేశో బ్రహ్మణస్త్రివిధః స్మృతః" ఓం తత్ సత్ అని బ్రహ్మము మూఁడువిధములుగా నిర్దేశింపఁబడి యున్నదని భగవద్గీత యందు చెప్పఁబడి యుండుటవలన, తత్ అనఁగా బ్రహ్మమని అర్థ మగుచున్నది. అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతిఁ బొందించి మూల బంధ మొనర్చుచు తన్మూలముగ, ప్రాణవాయువును సుషుమ్నా మార్గమున నూర్ధ్వగతిఁబొందించవలయును. ప్రాణవాయువును అధోగతిఁ బొందించి, అనఁగా పూరక ప్రాణాయామమం దంత ర్గానమైయున్న ప్రాణవాయువును అధోముఖముగ మూలా ధారము వంకకు మరల్చుట, అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతిని, ప్రాణవాయువును అధోగతిని బొందించుటవలన, ప్రాణా పానవాయువులు ఐక్యమునొందును. ప్రాణాపానములు ఐక్య మైనయెడల ఆధారశక్తి (కుండలినీశక్తి) ప్రబోధితమగును. (మేలుకొనును.) కుండలినీశక్తి ప్రబోధమైనయెడల ప్రాణ వాయువు సుషుమ్నామార్గముగ బ్రహ్మమును, అనఁగా బ్రహ్మ రంధ్రమును బొందును. దానఁ జిత్తస్థైర్యము కలుగును. చిత్త స్థైర్య మలవడినపుడు సంయమమువలన, ఆత్మసాక్షాత్కారము (ఆత్మజ్ఞానము) కలుగును. అదియే సర్వోన్నతజ్ఞానమని చెప్పఁ బడుచున్నది.

పద్మాసనప్రయోజనము.

భూమిక. పద్మాసనముయొక్క ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పద్మాసనే స్థితో యోగీ నాడీద్వారేణ పూరితమ్,
మారుతం ధారయేద్యస్తు స ముక్తో నాత్ర సంశయః.

టీ. పద్మాసనేస్థితః=పద్మాసనస్థుఁడై, యస్తు యోగీ=ఏయోగి, పూరితం=పూరకప్రాణాయామముచేత లోనికి గ్రహించిన, మారుతం=వాయువును, నాడీద్వారేణ = సుషుమ్నామార్గముచేత, (నీత్వా = కపాలమునకు తీసుకొని వచ్చి,) ధారయేత్=సుస్థిరముగా ధరియించునో, నిలుపునో, సః = ఆయోగి, ముక్తః = ముక్తుఁడు (అగును). అత్ర = అందు, సంశయః = సంశయము, న(అస్తి)=లేదు.

తా. ఏయోగి పద్మాసనస్థుఁడై, పూరకప్రాణాయామము చేత లోనికి గ్రహించిన వాయువును, సుషుమ్నానాడీ మార్గమున మస్తకమునకుఁ గొనిపోయి, అందు సుస్థిరముగ నిలుపునో, ఆయోగి ముక్తుఁడగును. సంశయము లేదు.

సింహాసనము.

భూమిక. సింహాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుల్ఫౌ చ వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్,
దక్షిణే సవ్యగుల్ఫం తు దక్షగుల్ఫం తు సవ్యకే. 50
హస్తౌ తు జాన్వోః సంస్థాప్య స్వాంగులీః సంప్రసార్య చ,
వ్యాత్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః. 51
సింహాసనం భవేదేతత్పూజితం యోగిపుంగవైః,
బంధత్రితయసంధానం కురుతే చాసనోత్తమమ్. 52

టీ. వృషణస్య = అండకోశముయొక్క, అధః = క్రిందనుండు, సీవన్యాః=సీవనీనాడియొక్క, పార్శ్వయోః = ఇరుప్రక్కలను, గుల్ఫౌ = మడమలను, క్షిపేత్=ఉంచవలెను. దక్షిణే = సీవనీనాడియొక్క కుడిభాగమందు, సవ్యగుల్ఫంతు=ఎడమమడమనున్ను, సవ్యకే = సీవనియొక్క ఎడమ భాగమందు, దక్షిణగుల్ఫంతు=కుడిమడమనున్ను, (నిక్షిపేత్=ఉంచవలెను) జాన్వోః = మోఁకాళ్లమీఁద, హస్తౌతు = చేతులను, సంస్థాప్య = ఉంచి, స్వాంగుళీః=చేతులయొక్క వ్రేళ్లను, సంప్రసార్య = విరళముచేసి, చాచి, వ్యాత్తవక్త్రః=నోరుదెరచి నాలుకనుచాచి, సుసమాహితః=ఏకాగ్రచిత్తుఁడై, నాసాగ్రం = నాసికాగ్రమును, నిరీక్షేత = చూడవలెను. ఏతత్ = ఇది, యోగిపుంగవైః=యోగిపుంగవులచేత, పూజితం = పూజింపఁబడునట్టి, సింహాసనం = సింహాసనము. (ఏతత్) ఆసనోత్తమమ్ = ఈ ఆసనోత్తమము, బంధత్రితయసంధానం = (మూలబంధ, ఉడ్డీయానబంధ, జాలంధరబంధములను) బంధత్రయముయొక్క సంపాదనమును, కురుతే=చేయుచున్నది.

తా. అండకోశమునకు క్రిందిభాగమున నుండునాడి సీవనీనాడి యనఁబడును. సీవనీనాడికి రెండుప్రక్కలను రెండు మడమలను, అనఁగా, కుడివైపున ఎడమమడమను, ఎడమ వైపున కుడిమడమను జేర్చి యుంచి, కుడియెడమచేతులను వ్రేళ్లనువిరళముచేసి (చాచి) కుడియెడమ మోఁకాళ్లపైనుంచి, సావధానముగ, తిన్నగఁ గూర్చుండి నోరు దెరచి నాలుకను వెలుపలకు చాచి, నాసికాగ్రమును తదేకదృష్టితోఁ దిలకించు చుండునది సింహాసనము. యోగిపుంగవులచేత సేవింపఁబడిన యీసింహాసనము, ఆసనములలోనెల్ల యుత్తమముగను, బంధత్రయమును సమకూర్చునదిగను యున్నది.

భద్రాసనము - గోరక్షాసనము.

భూమిక. భద్రాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో॥ గుల్ఫౌ చ వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్,
సవ్యగుల్ఫం తథా సవ్యే దక్షగుల్ఫం తు దక్షిణే. 53
పార్శ్వపాదే చ పాణిభ్యాం దృఢం బధ్వా సునిశ్చలమ్,
భద్రాసనం భవేదేతత్సర్వవ్యాధివినాశనమ్,
గోరక్షాసనమిత్యాహురిదం వై సిద్ధయోగినః. 54½

టీ. వృషణస్య అధః = అండకోశమునకు క్రిందిభాగమందున్న, సీవన్యాః = సీవనీనాడియొక్క, పార్శ్వయోః = ఇరుప్రక్కలయందును, గుల్ఫౌచ=కాలిమడమలను, క్షిపేత్=చేర్చవలయును. సవ్యగుల్ఫం = ఎడమ కాలిమడమను, సవ్యే=సీవనీనాడికి ఎడమప్రక్కను, తథా = అట్లుగనే, దక్షగుల్ఫంతు=కుడిమడమను, దక్షిణే = సీవనీనాడికి కుడిప్రక్కను, (క్షిపేత్ = ఉంచవలెను.) పార్శ్వపాదౌచ=సమీపమందును ప్రక్కలయందును ఉన్నటువంటి రెండు పాదములను, పాణిభ్యాం=రెండు చేతులతోను, సునిశ్చలమ్ = నిశ్చలముగునటుల, కదలకుండయుండునటుల, దృఢమ్=దృఢముగ, బధ్వా = బంధించి (నయెడల), ఏతత్=ఇది, సర్వవ్యాధివినాశనమ్=అన్నిరోగములను నివారణచేయునట్టి, భద్రాసనం = భద్రాసనము, భవేత్=అగును. ఇదంవై = దీనినే, సిద్ధయోగినః=యోగసిద్ధిని బొందిన సిద్ధులు, గోరక్షాసనమితి=గోరక్షాసనమని, ఆహుః=చెప్పిరి.

తా. సీవనీనాడికి రెండుప్రక్కలను, రెండుకాళ్లమడమలను ఉంచవలయును. అనఁగా, కుడికాలిమడమను కుడిప్రక్కను, ఎడమకాలిమడమను ఎడమప్రక్కను జేర్పవలయును. సీవనీపార్శ్వభాగములకు సమీపమందలి పాదములను రెండుచేతులతోను గదలకుండఁ బట్టుకొనవలయును.

ఇది సమస్తవ్యాధులను నశింపఁజేయు భద్రాసనము అగును. దీనినే యోగులు గోరక్షాసనమని కూడ చెప్పుదురు. ఈ ఆసనమును గోరక్షనాథులు అభ్యసించుచుండినకతమున దీనికీ పేరు గలిగెను. భద్రాసనమునందు చేతులను కడుపుతో చేర్చి యుంచవలయు ననియును, గోరక్షాసనమునందు చేతులను కడుపుతో చేరునట్లుగా చాచి, వెనుకప్రక్కగా పాదములను పట్టుకొని యుండవలయు ననియును చెప్పుదురు.

ఆసనసిద్ధ్యనంతరకృత్యము.

భూమిక. ఆసనముల నభ్యసించుచు చేయవలసిన కృత్యమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏవమాసనబంధేషు యోగీంద్రో విగతశ్రమః,
అభ్యసేన్నాడికాశుద్ధిం ముద్రాదిపవనక్రియామ్. ౫౬

టీ. ఏవం=ఇట్లు, ఆసనబంధేషు = ఆసనబంధములయందుండి, విగతశ్రమః=శ్రమము లేనివాఁడై, యోగీంద్రః = యోగిశ్రేష్ఠుఁడు, నాడికా = నాడులయొక్క, శుద్ధిం=శుద్ధిని, ముద్రాదిపవనక్రియామ్ = ముద్రాది సూర్యభేదనాది ప్రాణవాయువు క్రియలను, అనఁగా, ప్రాణాయామమును, అభ్యసేత్=అభ్యసించవలెను.

తా. ఇట్లు ఆసన బంధములయందు ఉపస్థితుఁడై యుండుటలో విగతశ్రముఁడైన యోగీంద్రుఁడు, నాడికా శుద్ధియం దభిలాషియై, నియమపూర్వకముగ, ముద్రాది సూర్యభేదనము మొదలుగాఁగల ప్రాణవాయుక్రియలను (ప్రాణాయామమును) అభ్యసించవలయును.

హఠాభ్యాసక్రమము.

భూమిక. హఠాభ్యాసముయొక్క క్రమమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆసనం కుంభకం చిత్రం ముద్రాఖ్యం కరణం తథా,
అథ నాదానుసంధానమభ్యాసానుక్రమో హఠే. 56

టీ. తథా=పూర్వోక్తమైన, ఆసనం = ఆసనక్రమమును, చిత్రం = నానాప్రకారమగు చిత్రమనెడి, కుంభకం = కుంభక ప్రాణాయామమును, ముద్రాఖ్యం కరణం=మహాముద్రాది కరణమును, అథ=అనంతరము, నాదానుసంధానం = నాదముయొక్క అనుచింతనమును, (అభ్యసేత్ = అభ్యసింపవలెను. ఇతి=ఇది,) హఠే=హఠయోగమునందు, అభ్యాసానుక్రమః=అభ్యాసముయొక్క పూర్వాపరక్రమము.

తా. మున్ను చెప్పిన, ఆసనక్రమము, చిత్రమనెడి కుంభకప్రాణాయామము, మహాముద్రాదికరణము, అనంతరము, నాదానుసంధానము అనునవి హఠయోగాభ్యాసముయొక్క పూర్వాపరక్రమములు.

హఠయోగసిద్ధియొక్క అవధి.

భూమిక. హఠయోగ సిద్ధియొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బ్రహ్మచారీ మితాహారీ త్యాగీ యోగపరాయణః,
అబ్దాదూర్ధ్వం భవేత్సిద్ధో నాత్ర కార్యా విచారణా.

టీ. బ్రహ్మచారీ = బ్రహ్మచర్యవ్రతము నాచరించువాఁడును, మితాహారీ=మితముగా భుజియించు నియమముగలవాఁడును, త్యాగీ = దానశీలుఁడును, లేక, విషయపరిత్యాగియును (అగు), యోగపరాయణః = యోగా

భ్యాసతత్పరుఁడు, అబ్దాత్ ఊర్ధ్వం = ఒకసంవత్సరమునకు అనంతరము, సిద్ధోభవేత్=హఠయోగసిద్ధిని బొందును. అత్ర=దీనియందు, ఈ చెప్పినదాని యందు, విచారణా = యోగసిద్ధి కలుగునా, కలుగదా యను విచారణ, న కార్యా=చేయఁదగినది కాదు. అనఁగా, నిశ్చయముగ కలుగునని భావము.

తా. బ్రహ్మచారియు, మితభోజియు, త్యాగియు నగు హఠయోగాభ్యాసపరాయణుఁడు, ఒకసంవత్సరమునకు మీఁదట, యోగసిద్ధిని బొందును. అట్లు పొందునా, పొందఁడా యనువిచారణ మనవసరము. నిశ్చయమ్ముగ సిద్ధి కలుగును.

మితాహార లక్షణము.

భూమిక. యోగులయొక్క మితాహారమును వివరించి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సుస్నిగ్ధమధురాహారశ్చతుర్థాంశవివర్జితః,
భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహారస్స ఉచ్యతే. 58

టీ. సుస్నిగ్ధం=మిగుల మెత్తనిదియు, మృదువైనదియు, మధుర=తీపి గలదియునగు, ఆహారః=ఆహారము, చతుర్థాంశ=నాలుగవభాగము, వివర్జితః= విడిచిపెట్టఁబడినదై, శివసంప్రీత్యై=ఈశ్వరప్రీతికొఱకు, (యః=ఏది)భుజ్యతే =భుజియింపఁబడునో, సః=అది, మితాహారః=మితాహారము (అని); ఉచ్యతే =చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. స్నిగ్ధమైనదియు, మధురమైనదియునగు ఆహారము, నాలవభాగము విడిచి, అనఁగా, ఉదరము మూఁడువంతులు నిండునట్లుగ, శివ (జీవ లేక ఈశ్వర) ప్రీతిగ భుజింపఁబడు నది మితాహార మనఁబడును.

విశే. "ద్వౌ భాగౌ పూరయే దన్నైః తోయే నైకం ప్రపూరయేత్, వాయోః సంచరణార్థాయ చతుర్థ మవశేష

యేత్." "ఉదరమును రెండుభాగములు అన్నము (ఆహారము) చేతను, ఒకభాగము జలముచేతను పూరించి, నాలుగవ భాగము వాయుసంచారముకొఱకు విడిచిపెట్టవలెను." అని, 'అభియుక్తము' అనుగ్రంథమందు చెప్పఁబడియున్నది. ఇట్లు చేయునదియే మితాహార మనఁబడుచున్నది. శివప్రీతికొఱకు అనఁగా, "భోక్తా దేవో మహేశ్వరః" "భుజియించువాఁడు (అనుభవించువాఁడు) జీవుఁడగు మహేశ్వరుఁడు" అని స్మృతివాక్యము చెప్పుచున్నది. గనుక శివప్రీతి యన జీవ ప్రీతిగ యనిభావము.

అపథ్యపదార్థములవివరము.

భూమిక. యోగులకు అపథ్యములైన పదార్థములను వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. కట్వా(ట్వ)మ్లతీక్ష్ణలవణోష్ణహరీతశాక
సౌవీరతైలతిలసర్షపమద్యమత్స్యాన్,
ఆజాదిమాంసదధితక్రకుళత్థకోల
పిణ్యాకహింగులశునాద్యమపథ్యమాహుః. 59

టీ. కటు=చేదు, అనఁగా కాకరకాయ మొదలగునవి, అమ్ల=పులుసు, అనఁగా, చింతపండు మొదలైనవి, తీక్ష్ణ=కారము, అనఁగా, మిరియాలు మిరప కాయ మొదలగునవి, లవణం=ఉప్పు, ఉష్ణం = ఉష్ణమును కలిగించు బెల్లము మొదలగునవి. హరీతశాకం=ఆకుకూరలు, సౌవీరం=పులియఁబెట్టిన కడుగునీళ్లు, అనఁగా, తరవాణి, తైలం=నూనెలు, అనఁగా, నువ్వులు, ఆవాలు మొదలగు వానినుండి తీయునూనెలు, తిలా=తిలలు, సర్షపాః = ఆవాలు, మద్యం=కల్లు, మత్స్యాన్=మత్స్యములు, ఆజాదిమాంసం=మేక మొదలగుజంతువులయొక్క మాంసము, దధి=పెరుగు, తక్రం=మజ్జిగ, కుళత్థ=ఉలవలు, కోల=రేగుపండ్లు,

పిణ్యాకం=గానుగపిండి, హింగు=ఇంగువ, లశునాద్యమ్=తెల్లగడ్డలు, అనఁగా వెల్లుల్లి మొదలగునవి, (యమినాం=యోగులకు) అపథ్యమ్ = పథ్యములుగాని విగా, ఆహుః=చెప్పిరి.

తా. చేదు, పులుసు, కారము, ఉప్పు, వేడిని బుట్టించు బెల్లము మొదలగునవి; ఆకుకూరలు, పులినీళ్లు, నూనెలు, తిలలు, ఆవాలు, కల్లు, మత్స్యములు, మేక మొదలగుజంతువుల మాంసము, పెరుగు, మజ్జిగ, ఉలవలు, రేగుపండ్లు, గానుగ పిండి, ఇంగువ, వెల్లుల్లి మొదలగునవి యోగులకు అపథ్యములు. అనఁగా భుజింపఁదగినవి కావు.

విశే. అజాది యనుటచేత వరాహము మొదలగు లశునాది యనుటచేత, నీరుల్లి మొదలగుమదమును కలుగజేయు పదార్థముల నిగ్రహించునది.

శ్లో. భోజనమహితం విద్యాత్పునరస్యోష్ణీకృతం రూ(రు)క్షమ్,
అతిలవణమమ్లయుక్తం కదశనశాకోత్కటం వర్జ్యమ్.

టీ. పునః అస్య ఉష్ణీకృతం = వండినపిమ్మట తిరిగీ వేడిచేసినపదార్థములను (వస్తువులను), రూక్షమ్=నేయిమొదలగునవి లేనివస్తువులును (లోనుగాఁగల), భోజనమ్=ఆహారము, అహితం=మంచిదికాదని(భుజింపఁదగినదికాదని), విద్యాత్ = తెలియవలెను. అతిలవణమ్ = మిక్కిలి ఉప్పుగలదియును, ఆమ యుక్తం=పులుసుతోకూడినదియును, కదశన = కుత్సితాన్నమును, జొన్నలు, ఆళు మొదలుగాగల నీచధాన్యములయొక్క అన్నమును, శాకోత్కటం = మిగుల కారముగలదియును (విదాహమును కలిగించునదియును, అవిహితమైన దియును), వర్జ్యం=విడువఁదగినవి.

తా. వండినపిమ్మట మరల వేడిచేసిన అన్నము, పప్పు మొదలగునవియును, నెయ్యి మొదలగునవి లేక యెండి పోయినవియును, ఉప్పు పులుసు కారముయెక్కుడుగ కలిగిన

పదార్థములను, ముఱిగినవియు, దుర్గంధమును గలదియునగు కుత్సితాన్నమును, జొన్నలు, ఉల్లి మొదలగు నిషిద్ధశాకముల అన్నమును వర్జింపవలయును.

విశే. అథ వర్జ్యాని యోగీన్ద్రాణాం [illegible] న, లవణాం సర్షపం చామ్లముగ్రం తీక్ష్ణం చ రూక్షకం, అతీవ భోజనం త్యాజ్యమని ప్రత్యభాషణమ్” యోగయాజ్ఞవల్క్యమందు ఉప్పు, ఆవాలు, పులుసు, మిక్కిలి కారము, వేడిమిగను నవి, నెయ్యి లేక యెండిపోయినవి, అతిభోజనము, అతినిద్ర, అతిసంభాషణము అనునవి విడిచిపెట్టవలయునని [illegible]యులు చెప్పియున్నారు అతిలవణమనుటవలన, అధికమైన యెడల కొంచము ఉప్పును చేర్చుకొనవచ్చునని కొందఱి మతము. అధికమైనఉప్పు అనుటచేత లవణాధిక్యముగల ఈలకూర, యవాక్షారము మొదలగునవి యని కొందఱి మతము. ఉప్పును వదలుటయే మంచిదని కొందఱందురు. “త్యజేత్ కట్వమ్లలవణం క్షీరభోజీ సదా భవేత్.” కారము, పులుసు, ఉప్పు అనువానిని వదలి పాలతోకూడినఅన్నమును ఎప్పుడును భుజింపవలయునని, స్కాందపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. పూర్వోక్తమైనశ్లోకమునకు ఉత్తరార్థముగా “పలలం వా తిలపిండం కదశనశాకోత్కటం నిష్టమ్” మాంసము, గానుగపిండి, కుత్సితాన్నము, జొన్నలు, ఉల్లి మొదలగువానిఅన్నము, విహితేతరములైనశాకములు, విదాహమును కలిగించుమిరపకాయ మొదలగునవియును, ముఱిగినదియు, దుర్గంధమును గలదియునగుఅన్నమును వర్జింపవలయును.

భూమిక. యోగులు నిరంతరమును విడువవలసిన వానిని ముందు చెప్పి, ఇందు యోగాభ్యాసమునకు మునుముందు విడువవలయువానిని వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. వహ్నిస్త్రీపథిసేవానామాదౌ వర్జనమాచరేత్. 61

టీ. వహ్ని = నిప్పుకాచుకొనుటయును, స్త్రీ = స్త్రీసంగమమును, పథిసేవన=మార్గగమనము (నిరంతరప్రయాణమును), ఆదౌ = అభ్యాసమునకు మునుముందు, వర్జనమ్ = విడుచుటను, ఆచరేత్ = చేయవలెను.

తథాహి గోరక్షవచనమ్.

శ్లో. వర్జయేద్దుర్జనప్రా(న్తం)ప్తం వహ్నిస్త్రీపథిసేవనమ్,
ప్రాతస్స్నానోపవాసాది కాయక్లేశవిధిం తథా. 62

టీ. దుర్జనప్రాప్తం = దుర్జనసహవాసము, వహ్ని = నిప్పు, స్త్రీ=స్త్రీ, పథి = ప్రయాణము (అనువాని), సేవనమ్=సేవనమును, ప్రాతస్స్నాన=ప్రాతస్స్నానము, ఉపవాసాది = ఉపవాసము మొదలుగాఁగల, కాయక్లేశవిధిం= కాయక్లేశమును గలిగించువిధులను, తథా = ఆవిధముగనే, (వర్జయేత్ = విడువవలెను). అను గోరక్షవచనము ప్రమాణము.

తా. అగ్నిసేవనము, స్త్రీసంగమము, మార్గగమనము అనునవి యోగాభ్యాసమయమందువిడువవలయును. అనఁగా సలుపరాదు.

విశే. "దుర్జనప్రాంతం" అని పాఠాంతరము. వహ్నిసేవనమువలన ఉష్ణాతిశయము కలుగును. స్త్రీసంగమమువలన కరణపాటవము తగ్గును. మార్గగమనమువలన తీర్థయాత్రలకు పోవుటవలన శీతలదోషము కలుగును. ప్రాతఃస్నానము, శీతలోదకస్నానము పిత్తాధిక్యమును కలిగించును. సూర్యనమ

స్త్రీసాంగత్యము, అత్యంతభారవహనము మొదలగు కాయక్లేశవిధులు శరీరాయాసమును కలిగించును. ఉపవాసము చిత్తవికారమును కలిగించును. దుర్జనప్రాంతము మనోదుఃఖమును కలిగించును. దుర్జనప్రాప్తము మనోదృఢమును తగ్గించును. ఆనిషిద్ధములవలన, యోగసిద్ధ్యనంతరమందు చలికాచుకొనుటయు, ఋతుకాలమందలి స్వభార్యాసంగమమును, తీర్థయాత్రాగమనమును దోషరహితము లని కొందఱిమతము.

పథ్యపదార్థముల వివరణము.

భూమిక. యోగులకు పథ్యములగు పదార్థములయొక్క వివరణమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. గోధూమ శాలి యవ షాష్టిక శోభనాన్నం
క్షీరాజ్య ఖండ నవనీత సితా మధూని,
శుంఠీ పటోలక ఫలాదిక పంచశాకా
ముద్గాది దివ్యముదకం చ యమీంద్రపథ్యమ్. 63

టీ. గోధూమ = గోధుమలయొక్కయు, శాలి = వడ్లయొక్కయు, యవ=యవలయొక్కయు, షాష్టిక = అఱువది దినములలోపండు వడ్లయొక్కయు, శోభనాన్నం=పవిత్రమైన అన్నమును, క్షీర=పాలు, ఆజ్య=నెయ్యి, ఘృతము, ఖండ = కలకండము, నవనీత=వెన్న, సితా = శర్కర, మధూని = తేనెయును, శుంఠి=శొంఠి, పటోలకఫలాదిక=చేఁతిపొట్ల మొదలగునవియును, పంచశాకా=చక్రవర్తికూర అనఁగా వాస్తుకము, పొన్నగంటికూర అనఁగా మత్స్యాక్షి, చిట్టికూర అనఁగా తండులీయము, మేఘనాదము, పాలకూర అనఁగా జీవంతి, గలిజేరు అనఁగా పునర్నవ, అను శాకపంచకమును, ముద్గాది=పెసలు మొదలగునవియును, దివ్యముదకంచ = శుద్ధోదకమును, అనునవి, యమీంద్ర=యోగీంద్రులకు, పథ్యమ్ = పథ్యము (భవతి=అగును).

తా. గోధుమలు, వడ్లు, యవలు, అఱువది దినములలో ఫలించువడ్లు వీనియొక్క పవిత్రమైన అన్నము, పాలు, నెయ్యి, కలకండము, వెన్న, శర్కర, తేనె, శుంఠి, చేతిపొట్ల, పంచ శాకము, పచ్చపెసలు, కందులు, శుద్ధోదకము అనునివి యోగులకు పథ్యములు. భుజింపఁదగినవి.

విశే. "జీవంతి వాస్తు మత్స్యాక్షీ మేఘనాద పునర్నవా" అని పంచశాకములను వైద్యశాస్త్రము నిరూపించుచు, అయ్యవి చాక్షుష్యములు, చూపున కింపైనవి అనియు, పథ్యములనియు, తక్కినవి అచాక్షుష్యములనియు, అపథ్యములనియును చెప్పుచున్నయది. ముద్గాది యనుటవలన కందులనుకూడ గ్రహింపఁదగినది. శ్యామాక నీవారములుకూడ పవిత్రములు.

భోజనవిధి.

భూమిక. యోగులయొక్క భోజనవిధులను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పుష్టం సుమధురం స్నిగ్ధం గవ్యం ధాతుప్రపోషణమ్,
మనోభిలషితం యోగ్యం యోగీ భోజనమాచరేత్.

టీ. పుష్టం=దేహపుష్టి చేయునవియును, సుమధురం = మంచిమధురమైనవియును, స్నిగ్ధం = నేతితోకలిసి మృదువుగ నుండునవియును, గవ్యం= ఆవుపాలు - ఆవునెయ్యి మొదలగువానితో కూడినవియును, ధాతుప్రపోషణమ్=ధాతువును పోషించునవియును, మనోభిలషితం=మనస్సునకు ఇంపైనవియును (లడ్డు, పూరె మొదలగునవి), యోగ్యం = యోగ్యమైనవియును (నగు పదార్థములను), యోగీ=యోగి, భోజన మాచరేత్=భుజింపవలయును.

తా. దేహమునకు పుష్టినొసంగు ఓదనాదులును, శర్కరాది మధురపదార్థములతో కూడిన పదార్థములును, మృదువైనవియు, ఘృతయుక్తమైనవియునగు పదార్థములును, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి (తదాభావమున గేదెపాలు, గేదెనెయ్యి) తో కూడిన పదార్థములును, ధాతుపోషకములును, మనోజ్ఞములును నగు పదార్థములను యోగులకు భుజియింప నర్హాములు.

యోగాభ్యాసమునకు ఆరోగ్యవయోవిచారణ మనావశ్యకము.

భూమిక. యోగాభ్యాసకులకు వయోనిర్ణయమును, ఆరోగ్యానారోగ్యవిచారణము మొదలగునవి యనవసరములని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యువా వృద్ధోఽతివృద్ధో వా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా,
అభ్యాసాత్సిద్ధిమాప్నోతి సర్వయోగేష్వతంద్రితః. 65

టీ. యువ=ప్రాయపువాఁడైనను, వృద్ధః = ముసలివాఁడైనను, అతి వృద్ధో వా = మిక్కిలి ముసలివాఁడైనను, వ్యాధితః = రోగగ్రస్తుఁడైనను, దుర్బలోపి వా=దుర్బలుఁడైనను, కూడ, అతంద్రితః=సోమరితనములేక శ్రద్ధాళుఁడై, అభ్యాసాత్=అభ్యాసము చేయుటవలన, సర్వయోగే = సకలమైన యోగాంగములయందును, సిద్ధిం=సిద్ధిని, ఆప్నోతి=పొందును.

తా. యౌవనుఁడైనను, వృద్ధుఁడైనను, అతివృద్ధుఁడైనను, రోగియైనను, దుర్బలుఁడైనను, సోమరితనము లేక సక్రమముగ యోగాభ్యాసమును సలిపినయెడల, యోగసిద్ధిని (సమాధినితత్ఫలమును) బొందును.

విశే. జీవనసాధనములైన కృషి, వాణిజ్యము, కొలువు,

మొదలగు వృత్తులయందు జీవనశబ్దము ప్రయోగింపఁబడినట్లు, యోగసాధనము లైన యోగాంగములయందు యోగశబ్దము ప్రయోగింపఁబడియున్నది.

యోగానుష్ఠానఫలనిర్ణయము.

భూమిక. యోగసిద్ధి అభ్యాసమువలననేగాని శాస్త్రపఠనమువలన కలుగనేరదని చెప్పుచున్నారు—

శ్లో. క్రియాయుక్తస్య సిద్ధిః స్యాదక్రియస్య కథం భవేత్,
న శాస్త్రపాఠమాత్రేణ యోగసిద్ధిః ప్రజాయతే. 66

టీ. క్రియాయుక్తస్య = యోగాభ్యాస క్రియగలవానికే, సిద్ధిః స్యాత్=యోగసిద్ధి కలుగును (గాని), అక్రియస్య=అభ్యాసక్రియ లేనివానికి, (సిద్ధిః=యోగసిద్ధి,) కథం భవేత్=ఎట్లు కలుగును? అనఁగా కలుగనేరదు. శాస్త్రపాఠమాత్రేణ = యోగశాస్త్రమును పఠించినంతమాత్రమున, యోగసిద్ధిః=యోగసిద్ధి, న ప్రజాయతే=కలుగనేరదు.

తా. క్రియాయుక్తమైన (అభ్యాసయుక్తమైన) యోగాంగములు గలవానికే యోగసిద్ధి కలుగునుగాని అభ్యాసము లేనివానికి యెట్లు కలుగును? అనఁగా, యేవిధమునను కలుగనేరదు. శాస్త్రపఠనమువలన యోగసిద్ధి కలుగనేరదు.

యోగసిద్ధికారణము.

భూమిక. యోగసిద్ధికి కారణమును చెప్పుచున్నారు—

శ్లో. న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం న చ తత్కథా,
క్రియైవ కారణం సిద్ధేః సత్యమేతన్న సంశయః. 67

టీ. వేషధారణం = కాషాయవస్త్రములను ధరించుటయును, తత్కథాచ=యోగమునుగూర్చి ముచ్చటించుటయును, సిద్ధేః=యోగసిద్ధికి, న కారణం

=కారణముకామ. సిద్ధేః=యోగసిద్ధికి, క్రియైవ=అభ్యాసస్వరూపమైన క్రియ మాత్రమే, కారణం = కారణము. ఏతత్=ఇది, సత్యమ్=నిజము. సంశయః= సంశయము, న (అస్తి)=లేదు.

తా. కాషాయాంబరములను ధరియించుటయును, యోగవిషయములనుగూర్చి ముచ్చటించుటయును, యోగ సిద్ధికి కారణము కాదు. అభ్యాసమైనక్రియయే యోగసిద్ధికి కారణము. ఇది సత్యము. సంశయము లేదు.

యోగాంగానుష్ఠానావధి.

భూమిక. యోగాభ్యాసానుష్ఠానముయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పీఠాని కుంభకాశ్చిత్రా దివ్యాని కరణాని చ,
సర్వాణ్యపి హఠాభ్యాసే రాజయోగఫలావధి. 68

టీ. పీఠాని=ఆసనములును, చిత్రాః కుంభకాః = సూర్యభేదనాది వివిధ ములగు కుంభకములును, దివ్యాని=శ్రేష్ఠములగు, కరణానిచ=మహాముద్రాది కరణములును, హఠాభ్యాసే=హఠాభ్యాసమునందు, సర్వాణ్యపి = (ముందు చెప్పిన క్రియలు) అన్నియును, రాజయోగఫలావధి=రాజయోగఫలసిద్ధి పర్యం తము, (కర్తవ్యాని=చేయఁదగినవి.)

తా. ఆసనములు, వివిధములగు కుంభకములు, మహా ముద్రాది కరణములు అనునవి అన్నియును హఠసిద్ధికి ప్రకృష్టోప కారకములు. ఇవి రాజయోగఫలసిద్ధిపర్యంతము అభ్యసింపఁ దగినవి.

ఇది ప్రథమోపదేశము.

శ్రీః

విశ్వేశ్వరాయ నమః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.

ద్వితీయోపదేశము.

ప్రాణాయామాభ్యాసమావశ్యకము.

భూమిక. హఠయోగమునకు ప్రథమాంగమగు ఆసనమును, ప్రథమోపదేశమందు వివరించి, ద్వితీయాంగమగు ప్రాణాయామమును ద్వితీయోపదేశమందు చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. అథాసనే దృఢే యోగీ వశీ హితమితాశనః,
గురూపదిష్టమార్గేణ ప్రాణాయామాన్సమభ్యసేత్. 1

టీ. అథ=అటుతరువాతను, ఆసనేదృఢే (సతి) = ఆసనము దృఢమైన (సిద్ధియైన) పిమ్మట, యోగీ=యోగి, వశీ = ఇంద్రియవశ్యము (విజయము) గలవాఁడై, హితమితఅశనః = హితము (పథ్యము) ను, మితమును అగు ఆహారమునుగలవాఁడై, గురూపదిష్టమార్గేణ=గురువువలన ఉపదేశింపఁబడినమార్గానుసరణముగ, ప్రాణాయామాన్ = ప్రాణాయామమును, సమ్యక్ = చక్కఁగా (శ్రద్ధగా), అభ్యసేత్=అభ్యసింపవలెను.

తా. ఆసనదృఢమును (సిద్ధిని) బడసినయోగి, అటుపిమ్మట, జితేంద్రియములు గలవాఁడుగను, హితము (పథ్య

ము)ను, మితమునునగు ఆహారము గలవాఁడుగను నై, గురువు ఉపదేశించినమార్గముచొప్పున, (ముందు జెప్పఁబోవువిధమున) చక్కగా, శ్రద్ధగా, (ఉత్సాహము, సాహసములతో) ప్రాణాయామమును అభ్యసింపవలయును.

విశే. అథ శబ్దమునకు అనంతరమనియును, మంగళమనియును అర్థము. "ఓంకారశ్చాథశబ్దశ్చ ద్వావేతౌ బ్రహ్మణః పురా, కంఠం భిత్వా వినిర్యాతౌ తస్మాన్ మాంగలికా ఉభౌ." ఓంకారమును, అథశబ్దమును పూర్వము బ్రహ్మయొక్క కంఠమును భేదించుకొని వెడలినకతమున నీరెండును మంగళవాచకములని స్మృతివచనము. అందువలన నిచట అథ అనునది మంగళముకొఱకనియే గ్రహించునది. ఆసనదృఢమగుటవలన, కుక్కుటాద్యాసనములుగాక, తక్కినస్థిరములైన సిద్ధాద్యాసనములని యభిప్రాయము. ఆసన అశనములు ప్రాణచలనమును నిరోధించునవి గనుక ప్రాణాయామసిద్ధికొఱకు మితాహారము ఆవశ్యకమనువిషయము మఱల ధ్రువపఱచబడినదని తెలియఁదగినది.

ప్రాణాయామప్రయోజనము.

భూమిక. "ప్రయోజన మనుద్దిశ్య నమందోపి ప్రవర్తతే." ప్రయోజనమును ఉద్దేశింపక మందుఁడుకూడ యేకార్యమునందును ప్రవర్తింపఁడు. అనుమహదోక్తిచొప్పున, ప్రయోజనమువినా ప్రవృత్తి కలుగదు గనుక ప్రాణాయామప్రయోజనమును రెండుశ్లోకములచే వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. చలే వాతే చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్,
యోగీ స్థాణుత్వమాప్నోతి తతో వాయుం నిరోధయేత్.

టీ. వాతే=వాయువు, చలే (సతి)=చలించినయెడల, చిత్తం=చిత్తము, చలం = చంచలించినదిగ, భవేత్ = అగును. (వాతే=వాయువు) నిశ్చలే (సతి)=నిశ్చలమైనయెడల (చలింపనియెడల), (చిత్తం=చిత్తము,) నిశ్చలం=చలింపనిదిగ, (భవేత్=అగును.) (వాతే చిత్తే నిశ్చలేసతి = వాయువు-చిత్తము నిశ్చలమైనపుడు) యోగీ = యోగి, స్థాణుత్వమ్ = స్థిరరూపమును (ఈశ్వరస్వరూపమును), ఆప్నోతి = పొందుచున్నాఁడు. తతః=అందువలన, వాయుం = వాయువును, నిరోధయేత్ = నిరోధింపవలయును (కుంభింపవలయును).

తా. వాయువు చలించినయెడల చిత్తము చలించును. వాయువు చలింపనియెడల చిత్తము చలింపదు. వాయువును చిత్తమును నిశ్చలమైనపుడు యోగిస్థాణు సదృశుఁడు, ఈశ్వరస్వరూపుఁడు అగుచున్నాఁడు. అనఁగా స్థిరమును దీర్ఘమును అగుజీవితమును బొందుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి, ప్రాణవాయు నిరోధము, ప్రాణాయామము, అభ్యాసము చేయవలెను.

శ్లో. యావద్వాయుః స్థితే దేహే తావజ్జీవనముచ్యతే,
మరణం తస్య నిష్క్రాంతి స్తతో వాయుం నిరోధయేత్.

టీ. దేహే = శరీరమందు, యావత్ (కాలమ్) = ఎంతకాలము, వాయుః = ప్రాణవాయువు, స్థితః = ఉండునో, (కాలపర్యంతమ్) = అంతకాలమువఱకును, జీవనమ్=జీవనము అనఁగా, శరీరప్రాణసంయోగము, కలదని, ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది. తస్య = ఆప్రాణవాయువుయొక్క, నిష్క్రాంతిః = శరీరమునుండి వెడలిపోవుట, మరణం = మరణము (అని), ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది. తతః = అందువలన, వాయుం = ప్రాణవాయువును, నిరోధయేత్ = నిరోధింపవలెను (కుంభింపవలెను).

తా. శరీరమందు ప్రాణవాయువు యెంతవఱకు నిలిచి యుండునో, అంతవఱకు జీవనము కలదని చెప్పఁబడుచున్నది.

శరీరమును ప్రాణవాయువు విడుచుటయే మరణమని చెప్పఁబడుచున్నది. దేహప్రాణసంయోగము జీవనమని, దేహప్రాణవియోగము మరణమని సుప్రసిద్ధము. కాఁబట్టి జీవనముకొఱకు ప్రాణవాయువును నిరోధింపవలయును (కుంభింపవలయును).

మలశుద్ధి హఠసిద్ధిదము.

భూమిక. మలశుద్ధివలన హఠసిద్ధికలుగునని వ్యతిరిక్తముగ చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మలాకులాసు నాడీషు మారుతో నైవ మధ్యగః,
కథం స్యాదున్మనీభావః కార్యసిద్ధిః కథం భవేత్. 4

టీ. నాడీషు=నాడులు, మలాకులాసు=మలముతోఁగూడి (నిండి) యుండునపుడు, మారుతః=ప్రాణవాయువు, మధ్యగః = సుషుమ్నామార్గమునందు సంచరించునదిగ, నైవ (స్యాత్)= కానేరదు. (అంతః=అందువలన) ఉన్మనీభావః=ఉన్మన్యవస్థ, కథం=ఎట్లు, స్యాత్=కలుగును? (కించ=మరియుం) కార్యసిద్ధిః (కైవల్యస్వరూపకార్యసిద్ధి), కథం=ఎట్లు, భవేత్=కలుగును?

తా. నాడులు మలవ్యాప్తములై యుండునపుడు, ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడీమార్గమును బొందనేరదు. అనఁగా ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామధ్యమున సంచరింపనేరదు. కాఁబట్టి మలశుద్ధియైననే ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామార్గమును బొందును. లేనిచో బొందదు. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడిని బొందనిచో, ఉన్మనీభావ మెట్లు కలుగును? అనఁగా కలుగదు. కార్యసిద్ధి (కైవల్యసిద్ధి, మోక్షసిద్ధి) ఎట్లు కలుగును? అనఁగా, ఏవిధమునను కలుగదు సుషుమ్నానాడీ

మార్గప్రాణవాయుసంచారము ఉన్మనీభావము. అని చెప్పఁబడు చున్నది.

భూమిక. మున్ను చెప్పినశ్లోకమందు అన్వయవ్యతిరిక్తముగ, మలశుద్ధి హఠసిద్ధికి కారణమని చెప్పి, ఈశ్లోకమందు మరల మలశుద్ధి హఠసిద్ధికి కారణమని అన్వయముచేత ధ్రువపఱచుచున్నారు.—

శ్లో. శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడీచక్రం మలాకులమ్,
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణే క్షమః. 5

టీ. యదా=ఎప్పుడు, మలాకులం=మలములచేత వ్యాప్తమైన, సర్వం నాడీచక్రం=అన్ని నాడీసమూహములను, శుద్ధిం=శుద్ధిని,(మలరాహిత్యమును), ఏతి=పొందునో, తదైవ=అప్పుడే, యోగీ = యోగి (యోగాభ్యాసి), ప్రాణసంగ్రహణే=ప్రాణవాయువును;నిరోధించుటయందు (గ్రహించుటయందు), క్షమః (భవంతి)=సమర్థుఁడగును.

తా. మలవ్యాకులమగు సంపూర్ణ నాడీచక్రము, ఎప్పుడు మలశుద్ధిని బొందుచున్నదో, అప్పుడే యోగాభ్యాసి ప్రాణవాయుసంగ్రహమునందు సమర్థుఁడగును.

ప్రాణాయామము మలశుద్ధిదము.

భూమిక. మలశుద్ధి ప్రాణాయామముచేతనే కలుగుచున్నదని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామం తతః కుర్యాన్నిత్యం సాత్వికయా ధియా,
యథా సుషుమ్నానాడీస్థా మలాః శుద్ధిం ప్రయాంతిచ. 6

టీ. తతః = అందువలన, అనఁగా: ఎందువలన మలశుద్ధివినా ప్రాణసంగ్రహణమునందు శక్తుఁడుగా నగుటలేదో అందువలన, సాత్వికయాధి

యా=సత్త్వగుణ సంపన్నమైన బుద్ధిచేత, అనఁగా, నిక్షేపము, ఆలస్యము మొదలుగాఁగల రజోగుణధర్మములులేని ఈశ్వరప్రణిధాన ఉత్సాహసాహసాదులుగలప్రసన్న, ప్రవర్తనప్రకాశములతోఁగూడిన బుద్ధితో, యథా=ఏవిధముగ, సుషుమ్నానాడీస్థాః = సుషుమ్నానాడియందుండు, మలాః=మలములు, శుద్ధిం = శుద్ధి, ప్రయాంతిచ = పొందునో, (తథా = ఆవిధముగ) నిత్యం=ప్రతిదినముచు, ప్రాణాయామం = ప్రాణాయామమును, కుర్యాత్=చేయవలెను.

తా. యోగి, మలశుద్ధివినా, ప్రాణవాయుసంగ్రహణమునందు సమర్థుఁడు కాఁజాలనికతమున, ఈశ్వరప్రణిధాన, ఉత్సాహసాహసాదులకు విరుద్ధములగువిక్షేపము, ఆలస్యములోనగు రజోగుణధర్మములులేని, ప్రకాశప్రసన్నప్రవర్తనయుక్తమగు సాత్వికబుద్ధితో, సుషుమ్నానాడియందుండు మలములు శుద్ధియగునట్లు ప్రతినిత్యమును ప్రాణాయామమును సలుపవలయును.

నాడీశోధనము.

భూమిక.—మలశోధనముచేయు ప్రాణాయామమును సలుపుక్రమమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బద్ధపద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చంద్రేణ పూరయేత్,
ధారయిత్వా యథాశక్తి భూయస్సూర్యేణ రేచయేత్.

టీ. బద్ధపద్మాసనః=పద్మాసనస్థుఁడైయుండు, యోగీ=యోగి, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, చంద్రేణ=చంద్రుఁడనెడు ఇడానాడిచేత, పూరయేత్=పూరింపవలెను. (తతః=అటుపిమ్మట,)యథాశక్తి=శక్తికొలదిని, ధారయిత్వా=ధరియించి (కుంభించి), భూయః=మరల, సూర్యేణ=సూర్యుఁడనెడు పింగళానాడిచేత, రేచయేత్=రేచింపవలయును-విడిచి పుచ్చవలయును.

తా. పద్మాసనస్థుఁడై యుండు యోగి, ప్రాణవాయువును చంద్ర (ఇడా) నాడిచే పూరించి, శక్తికొలదిని కుంభించి మరల సూర్య (పింగళా) నాడిచే రేచింపవలయును.

విశే. ఇడానాడియనఁగా ముక్కుయొక్క ఎడమ రంధ్రము. దీనినే చంద్రనాడియందురు. పింగళానాడి యనఁగా ముక్కుయొక్కకుడిరంధ్రము. దీనినే సూర్యనాడి యందురు. వెలుపలివాయువును, ప్రయత్నపూర్వకముగ నాసికారంధ్రము చేత శరీరములోనికి గ్రహించునది పూరకము. అట్లు గ్రహించినవాయువును, మూలబంధ, ఉడ్డీయానబంధ, జాలంధరబంధములచేత శరీరములో బంధించి యుంచునది కుంభకము. అట్లు కుంభించినవాయువును ప్రయత్నపూర్వకముగ వెలిపుచ్చుట రేచకము. ఇవి ప్రాణాయామాంగములైన కుంభక రేచక పూరక లక్షణములు. "భస్త్రావల్లోహకారస్య రేచపూరౌ ససంభ్రమౌ" కంసాలివాని తోలుతిత్తివలె వేగముగల రేచకపూరకములు. ఇవి గౌణరేచకపూరకలక్షణములు. వీనికి లక్ష్యత్వము లేనందున అవ్యాప్తిలేదు.

శ్లో. ప్రాణం సూర్యేణ చాకృష్య పూరయేదుదరం శనైః,
విధివత్ స్తంభకం కృత్వా పునశ్చంద్రేణ రేచయేత్.

టీ. సూర్యేణ=సూర్యనాడి యనెడు పింగళానాడిచేత, ప్రాణంచ=ప్రాణవాయువును, ఆకృష్య=గ్రహించి, శనైః = మెల్లగా, ఉదరం=ఉదరమును, పూరయేత్=పూరించవలెను. (తతః=అటుపిమ్మట) విధివత్=విధిపూర్వకముగ (బంధయుక్తము), స్తంభకం=నిరోధము (కుంభకము), కృత్వా=చేసి, పునః=మరల, చంద్రేణ=చంద్రుఁడనెడు ఇడానాడిచేత, రేచయేత్=రేచింపవలయును (విడువవలయును).

తా. సూర్యుఁడనెడు పింగళానాడిచేత ప్రాణవాయువును మెల్లగా ఆకర్షించి ఉదరమును పూరించి, విధిప్రకారము, బంధయుక్తముగ కుంభించి, మరల చంద్రుఁడనెడు ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును.

ప్రాణాయామవిశేషము.

భూమిక. ప్రాణాయామముయొక్క విశేషమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యేన త్యజేత్తేన పీత్వా ధారయేదతిరోధతః,
రేచయేచ్చ తతోఽన్యేన శనైరేవ న వేగతః. 9

టీ. యేన = ఇడాపింగళానాడులలో యేనాడితో, (పవనమ్=పవనమును,) త్యజేత్=విడుచుచున్నాఁడో (రేచించుచున్నాఁడో), తేన=ఆనాడిచేతనే, పీత్వా=పూరించి, అతిరోధతః=మిక్కిలి నిరోధముగా, ధారయేత్=ధరించవలెను (కుంభించవలెను). తతః=అటుపిమ్మట, అన్యేన=పూరించినది కాక తక్కిననాడిచేత, నవేగతః=వేగముగాగాక, శనైఃఏవ=మెల్లగనే, రేచయేత్ చ=రేచింపవలయును.

తా చంద్రసూర్యనాడు లనఁబడు ఇడాపింగళనాడులలో యేనాడిచేత వాయువును రేచించుచున్నాఁడో, ఆనాడిచేతనే పూరించి, అతిరోధముగ కుంభించి, పూరకము చేసిననాడికాక, తక్కిననాడిచేత మెల్లగ రేచింపవలయును.

విశే. అతిరోధ మనఁగా చెమట, వణఁకు మొదలగునవి కలుగునంతవఱకని తెలియఁదగినది. రేచకము వేగముగా చేసినయెడల బలహీనము కలుగును. పూరకము చేసిననాడితో యెన్నఁడును రేచకము చేయకూడదు. కాని, రేచకము చేసిననాడితోనే పూరకము చేయవలెను.

ప్రాణాయామముయొక్క అవాంతరఫలము.

భూమిక. మున్ను చెప్పిన బద్ధపద్మాసనస్థాదిశ్లోకముల యందు చెప్పఁబడిన విషయములను ఇందు అనువదించు (మరల చెప్పు) ప్రాణాయామముయొక్క అవాంతరఫలమును చెప్పుచున్నారు. అవాంతరఫలమనఁగా దేనిమూలముగ ముఖ్యప్రయోజనము పొందఁబడుచున్నదో, అది అవాంతర ఫలము. అదియే అవాంతర ప్రయోజనము.—

శ్లో. ప్రాణంచే దిడయాపిచే న్నియమితం
భూయోఽన్యయా రేచయే
త్పీత్వా పింగళయా సమీరణ మథో
బధ్వా త్యజే ద్వామయా,
సూర్యాచంద్రమసో రనేన విధినా
ఽభ్యాసం సదా తన్వతాం
శుద్ధా నాడిగణా భవంతి యమినాం
మాసత్రయా దూర్ధ్వతః 10

టీ. ఇడయా = ఇడానాడిచేత, పిచేత్ చేత్ = ప్రాణవాయువును పూరించినయెడల, నియమితం = కుంభించబడినటువంటి, ప్రాణం = ప్రాణ వాయువును, భూయః=మరల, అన్యయా = పూరకము చేసినదిగాక తక్కినది యైన పింగళానాడిచేతనే, రేచయేత్ = రేచింపవలయును. అథః=అటుతరు వాతను, పింగళయా = పింగళానాడిచేత, సమీరణం = ప్రాణవాయువును, పీత్వా=పూరించి, బధ్వా=బంధించి (కుంభించి), వామయా=ఎడమనాడియగు ఇడానాడిచేత, త్యజేత్ = రేచింపవలయును. అనేన విధినా=ఈవిధముగా, సూర్యాచంద్రమసోః = సూర్యచంద్రనాడులయొక్క, అభ్యాసం=అభ్యాస మును, సదాతన్వతాం=ప్రతిదినమును విస్తరించునటువంటి, యమినాం=యో

గులయొక్క, నాడీగణాః = నాడీగణములు, మాసత్రయాత్ ఊర్ధ్వం = మూడుమాసములకు పైని, శుద్ధిమభ్యేతి=శుద్ధియగుచున్నది.

తా. ఇడానాడి (వామనాడి, చంద్రనాడి) చేత వాయువును పూరించినయెడల, నియమపూర్వకముగ కుంభించి రెండవదియగు పింగళానాడి (దక్షిణనాడి, సూర్యనాడి) రేచింపవలయును. అటుతరువాత, పింగళానాడిచేత పూరించి విధిపూర్వకముగ కుంభించి, ఇడానాడిచే రేచింపవలయును. ఇట్లు చంద్రునిచే పూరించి, కుంభించి సూర్యునిచే విడుచుట, మరల సూర్యునిచే పూరించి, కుంభించి చంద్రునిచే విడుచుటయు, అను చంద్రసూర్యనాడుల అభ్యాసమును ప్రతిదినమును సలుపుచుండినయెడల మూడుమాసములకు పైని నాడీగణములు పరిశుద్ధములగును. అనఁగా నిర్మలము లగును.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలనిర్ణయము.

భూమిక. ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమును, అను... వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాతర్మధ్యందినే సాయ మర్ధరాత్రే చ కుంభకాన్,
శనై రశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్.

టీ. ప్రాతః=ప్రాతఃకాలమందును, మధ్యందినే = మధ్యాహ్నమందును, సాయం=సాయంకాలమందును, అర్ధరాత్రే చ=అర్ధరాత్రమందును, కుంభకాన్=కుంభకప్రాణాయామములను, శనైః=మెల్లగా, అశీతిపర్యంతం=ఎనుబదిపర్యంతము, చతుర్వారం=దినమునకు నాలుగుసారులు, సమభ్యసేత్=చక్కగ నభ్యసింపవలయును.

తా. ప్రాతఃకాలము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము, అర్ధరాత్రము లను నాలుగువేళలయందును వేళకు ఎనుబ

ప్రాణాయామములనఱకును మెల్లగ ప్రతిదినమును అభ్యసించవలయును.

విశే. ప్రాతఃకాలము = అరుణోదయము మొదలు సూర్యోదయమైన మూఁడు ఘడియలవఱకును గలకాలము. మధ్యాహ్నకాలము = అయిదు భాగములుగ విభజింపఁబడిన పగటియొక్క మధ్యకాలము. సాయంకాలము=సూర్యాస్తమయమునకు ముందును వెనుకయునైన మూఁడుఘడియలకాలము. అర్ధరాత్రము=నిశీథమొదలి రెండు ఘడియలకాలము. ఈ నాలుగు కాలములయందును, కాలమునకు ఎనుబదిసారులు చెప్పిన ప్రాణాయామము సలుపవలయును. అట్లు సలిపిన యెడల దినమునకు 320 అగును. అర్ధరాత్రమందు సలుపుటకు అసమర్థుఁడైనవాఁడు మూఁడువేళల 240 సారులు ప్రాణాయామము చేయునగునని యోగిజనసమ్మతము.

త్రివిధప్రాణాయామలక్షణము.

భూమిక. కనిష్ఠ మధ్యమ ఉత్తమము లను మూఁడు విధములగు ప్రాణాయామములయొక్క వ్యాపకవిశేషముల వివరమును క్రమముగ చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. కనీయసి భవేత్స్వేదః కంపో భవతి మధ్యమే,
ఉత్తమే స్థానమాప్నోతి తతో వాయుం నిబద్ధయేత్.

టీ. కనీయసి = కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు, స్వేదః = చెమటలు, భవేత్=పుట్టును (కలుగును). మధ్యమే=మధ్యమప్రాణాయామమందు, కంపో భవతి=కంపము పుట్టును (కలుగును). ఉత్తమే = ఉత్తమప్రాణాయామమునందు, స్థానమ్=బ్రహ్మరంధ్రస్థానమును, ఆప్నోతి = పొందును. తతః=అందువలన, వాయుం = ప్రాణవాయువును, నిబద్ధయేత్ = చక్కఁగ బంధింపవలయును.

తా. కనిష్ఠ ప్రాణాయామమునందు స్వేదమును, మధ్యమ ప్రాణాయామమునందు కంపమును కలుగును. ఉత్తమ ప్రాణాయామమునందు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును. కనుక యోగి ప్రాణవాయువును బంధింపవలయును. అనఁగా కుంభించవలయును.

విశే. ప్రాణాయామము సలుపుచుండినపుడు దేహము నందు చెమటపుట్టినయెడల నా ప్రాణాయామము కనిష్ఠ (నికృష్ట) మనఁబడును. ప్రాణాయామాభ్యసనసమయమున దేహమునందు కంపము పుట్టినయెడల నా ప్రాణాయామము మధ్యమ మనఁబడును. ప్రాణాయామము సలుపునపుడు, శరీరము స్వేదమునకును కంపమునకును లోనుగాక వికారరహితమై నిశ్చలత్వమూనినయెడల బ్రహ్మరంధ్రరూపమగు ఉత్తమస్థానము ప్రాప్తమగును. అనఁగా, ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునుబొందును. కనుక నయ్యది ఉత్తమప్రాణాయామ మనఁబడును. ప్రాణాయామమును, చెమటచేత కనిష్ఠమని, కంపము (వణఁకు) చేత మధ్యమమని, స్థానప్రాప్తిచేత ఉత్తమమని గుర్తింపవలసి యున్నది. ఉత్తమ ప్రాణాయామముచేత ప్రాణవాయువు నిరంతరము బంధమునకు లోనై నిలిచియుండును ఎట్లన, లింగ పురాణమునందు, "ప్రాణాయామస్యమానంతు మాత్రాద్వాదశకం స్మృతమ్, నీచోద్వాదశమాత్రస్తు సకృదుద్ఘాత ఈరితః. మధ్యమస్తు ద్విరుద్ఘాత శ్చతుర్వింశతిమాత్రకః, ముఖ్యస్తు య స్త్రిరుద్ఘాతః షట్త్రింశన్మాత్ర ఉచ్యతే. ప్రస్వేదకంపనోత్థాన జనకశ్చ యథాక్రమమ్, ఆనందోజాయతేచాత్ర నిద్రాఘూర్ణిస్తథైవచ. రోమాంచో ధ్వనిసంవిద్ జ్ఞ రంగమోటనకంపనమ్,

శ్రమణస్వేదజల్పాద్య సంవిస్మూర్ఛాంజయేద్యదా. తదోత్తమ
ఇతిప్రోక్తః ప్రాణాయామః సుశోభనః.'' ప్రాణాయామము
యొక్క పరిమాణము పండ్రెండు మాత్రలకాలము. పండ్రెండు
మాత్రలు పరిమితిగల ప్రాణాయామము కనిష్ఠము. ఇది ఒక్క
సారియైనచో ఉద్ఘాతము (ఎత్తుట) అని చెప్పఁబడును. రెండు
ఉద్ఘాతములు (యిరువదినాలుగు మాత్రలు పరిమితిగల ప్రాణా
యామము) మధ్యమము అని చెప్పఁబడును. మూఁడు ఉద్ఘాత
ములు (ముప్పదియాఱు మాత్రలు ప్రమాణముగల ప్రాణా
యామము) ఉత్తమము! ఈమూఁడువిధములగు కనిష్ఠ, మధ్యమ
ఉత్తమప్రాణాయామములయందు క్రమముగ స్వేదము,
కంపము, ఉత్థానము (ఎగయుట) అనునవి కలుగును. అంతియ
శాక, ఆనందము, నిద్ర, ఘూర్ణము (చిత్తాందోళనము, చాం
చల్యము)లును కలుగుచున్నవి. రోమాంచము (గగుర్పాటు)
ధ్వనిజ్ఞానము, అంగమోటనము (శరీరవేదన), కంపము, శ్రమ
(ఆయాసము), చెమట, ప్రజల్పము(ప్రలాపము, వదరుట), సం
విన్మూర్ఛ(జ్ఞానమూర్ఛ), బుద్ధిభ్రంశము మొదలగువానిని ఎప్పు
డు, ఏప్రాణాయామమునందు జయించుచున్నాఁడో, అప్పుడు
ఆప్రాణాయామము శుభమైనదియు, శ్రేష్ఠమైనదియునగు
ఉత్తమప్రాణాయామమని చెప్పఁబడుచున్నది! గోరక్షనాథులు,
“అధమే ద్వాదశ ప్రోక్తా మధ్యమే ద్విగుణాః స్మృతాః,
ఉత్తమే త్రిగుణామాత్రాః ప్రాణాయామే ద్విజోత్తమః.”
అధమ (కనిష్ఠ) ప్రాణాయామము పండ్రెండుమాత్రలు గలది
యనియును, మధ్యమము యిరువదినాలుగు మాత్రలు గలది
యనియును ఉత్తమము ముప్పదియాఱుమాత్రలుగలది యని

యును, ద్విజోత్తములచేత చెప్పఁబడినదని చెప్పి యున్నారు. గౌతములు, "కంధరనిమాత్రా" అని పదునైదు మాత్రలు ఒక ప్రాణాయామమని చెప్పియుండిరి "ప్రాణేనోత్సర్పమాణేన అపానః పీడ్యతే యదా, గత్వా చోర్ధ్వం నివర్తేత ఏతదుద్ఘాతలక్షణమ్". ఏది మీఁదికిఁ బోవుచుండు ప్రాణవాయువుచేత అపానవాయువును పీడించఁజేసి మీఁదికిఁ గాని పోయి తిరుగ వచ్చునో అది ఉద్ఘాతమని ఉద్ఘాతలక్షణమును చెప్పియున్నారు. యాజ్ఞవల్క్యులు:—అంగుష్ఠాంగులిమోక్షం త్రిస్త్రిర్జానుపరిమార్జనమ్, తాలత్రయమపి ప్రాజ్ఞా మాత్రాసంజ్ఞాం ప్రచక్షతే." మూడుమాఱులు చిటికె వేయునట్లుగాని, మూడుమాఱులు మోకాలిని తుడుచునట్లుగాని, మూఁడుమాఱులు తాళము (లయ) వేయునట్లుగాని పట్టు సమయము, కాలము మాత్రయని ప్రాజ్ఞులు చెప్పుదురు. అని మాత్రలక్షణమును చెప్పియున్నారు. స్కందపురాణమునందు, "ఏకశ్వాసమయీమాత్రా ప్రాణాయామే నిగద్యతే." ఒకశ్వాసరూపమైన కాలము మాత్రయని ప్రాణాయామమందు చెప్పఁబడినున్నది. అనఁగా నిద్రావశంగతుని శ్వాసము ఎంతటికాలములో బైటపోయి మఱలుచున్నదో, అంతటికాలము ప్రాణాయామమాత్రాకాలమని, యోగచింతామణి వ్యాఖ్యానకర్తలు చెప్పియుండిరి. పండ్రెండున్నర శ్వాసములకాలము ప్రాణాయామకాలమనియును, ఆఱుశ్వాసములకాలము పలము అనియును తెలియఁదగినది. ఇందువలన అరశ్వాసముతో కూడిన రెండుపలములకాలము ప్రాణాయామకాలమని నిశ్చితమయ్యెను. పండ్రెండున్నరమాత్రలుగల ప్రాణాయామమే

ఉత్తమప్రాణాయామమని చెప్పఁబడుచున్నది. పైని చెప్పిన లింగపురాణ, గోరక్షనాథులవాక్యములు పండ్రెండుమాత్రలు పరిమితిగల ప్రాణాయామము అధమమని చెప్పుచుండఁగా, ఇప్పుడిది యుత్తమమనుట విరోధమని శంకింపవలదు. ఎందువలన ననఁగా, "జానుం ప్రదక్షిణీ కుర్యా న ద్రుతం నవిలంబితమ్, ప్రదద్యా చ్ఛోటికాం యావత్తావన్మాత్రేతిగీయతే" మోకాలిని త్వరితమును ఆలస్యమును లేక చుట్టి చిటికె వేయు కాలము మాత్రకాల మనఁబడుననియును "అంగుష్ఠాంగుళిమోక్షంచ జానోశ్చ పరిమార్జనమ్, ప్రదద్యా చ్ఛోటికాం యావ త్తావన్మాత్రేతిగీయతే." చిటికవేయుటయును మోకాలిని తుడిచి చిటికెవేయుటయును ఎంతకాలమో, అగును, అంత కాలమే మాత్రాకాలమనియును స్కందపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. దత్తాత్రేయులు:—"అంగుష్ఠోమాత్ర సంఖ్యాయతే తదా." అప్పుడు అంగుష్ఠము (చిటిక) మాత్రము మాత్రాకాలమని పరిగణింపఁబడుచున్నదని చెప్పియున్నారు. లింగపురాణ గోరక్షనాథవాక్యములు ఒకచిటికె కాలము మాత్రకాలమని చెప్పుచున్నను, యాజ్ఞవల్క్యులు మొదలగువారివాక్యములు మూఁడుచిటికెలకాలము మాత్రాకాలమని మూఁడుగుణము లధికముగ చెప్పుచున్నవి. అయినను మూఁడుగుణము లధికముగాఁగల అధమమునకు అంచుమీఁద ఉత్తమత్వము చెప్పఁబడియున్నది. అందువలన విరోధమావంతయును లేదు గనుక శంకింపవలదు. యోగసాధనములన్నిటియందును ప్రాణాయామము శ్రేష్ఠము. ప్రాధాన్యము. ప్రాణాయామము సిద్ధించినయెడల ప్రత్యాహారాదులు సిద్ధిం

చును. ప్రాణాయామము సిద్ధింపమిని ప్రత్యాహారాదులు సిద్ధింపవు. గనుక ప్రాణాయామమే ప్రత్యాహారాదిశబ్దములచే పేర్కొనఁబడుచున్నదని స్పష్టమగుచున్నది. ఇట్లే యోగచింతామణియందు, అభ్యాసక్రమమున వృద్ధిఁబొందిన ప్రాణాయామమే, ప్రత్యాహారధ్యానధారణసమాధి యను నామములచేత పేర్కొనఁబడుచున్న"దని చెప్పఁబడియున్నది. స్కాందపురాణమునందు, "ప్రాణాయామద్విషట్కేన ప్రత్యాహార ఉదాహృతః, ప్రత్యాహార ద్విషట్కేన ధారణా పరికీర్తితా. భవేదీశ్వరసంగత్యై ధ్యానం ద్వాదశ ధారణమ్, ధ్యానం ద్వాదశకేనైవ సమాధి రభిధీయతే. యత్సమాధౌ పరంజ్యోతి రనంతం స్వప్రకాశకమ్, తస్మిన్ దృష్టే క్రియాకాండయాతాయాతం నివర్తతే." ద్విషట్క (ద్వాదశ, 12) ప్రాణాయామము ప్రత్యాహారమనియును ద్వాదశ ప్రత్యాహారము ధారణమనియును, ద్వాదశ ధారణము ధ్యానమనియును, ద్వాదశ ధ్యానము సమాధి యనియును చెప్పఁబడుచున్నది. సమాధియందు అనంతస్వప్రకాశరూపమైన పరంజ్యోతి (బ్రహ్మము) చూపట్టును. ఆపరంజ్యోతిని దర్శించిన యెడల కర్మకాండముయొక్క గమనాగమనము (జననమరణసంచారము) నివృత్తి యగుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. "ధారణా పంచనాడీభిః ధ్యానంస్యాత్ షష్టినాడికమ్, దినద్వాదశకేనస్యాత్ సమాధిః ప్రాణసంయమాత్." అయిదునాడుల (ఘడియల) పరిమితిగల ప్రాణాయామము ధారణమనియును, అఱువదినాడుల (12 ధారణములు, లేక అఱువదిఘడియలు ఒక దినము) ప్రాణాయామము ధ్యానమనియును, పండ్రెండుదిన

ములధ్యానము సమాధియనియును జెప్పఁబడుచున్నది. ఇటులనే గోరక్షనాథులు చెప్పుచున్నారు. మఱియు నిందు వ్యవస్థఁ జేయవలసియున్నది. ఎట్లనఁగా, అఱుశ్వాసములు పలమనియు, అరశ్వాసముతోఁకూడియున్న రెండుపలములకాలము ప్రాణాయామకాలమనియును చెప్పఁబడియున్నది కాఁబట్టి కొంచెము తక్కువగా 42 విపలములకాలము కనిష్ఠప్రాణాయామకాలము. ఇది ఒక చిటికెమాత్ర యనెడి నియతి చొప్పున కలిగిన 12 మాత్రలకాలము. మఱియు కొంచెము తక్కువగా 84 విపలముల కాలము. ఇది మధ్యమప్రాణాయామకాలము. ఇదియు చిటికెకాలము మాత్ర యనుపద్ధతి చొప్పున యిరువదినాలుగు మాత్రలకాలము అగుచున్నది. 125 విపలముల పరిమితిగల ప్రాణాయామము ఉత్తమ ప్రాణాయామము. ఇదియును మున్ను చెప్పిన మాత్రప్రమాణముచొప్పున ముప్పదియాఱు మాత్రలకాలము అగుచున్నది. మూఁడుచిటికెలు ఒకమాత్ర యని గ్రహించినపుడు పండ్రెండు మాత్రలకాలము అగును. బంధపూర్వకముగ 125 విపలములకాలము ప్రాణాయామము స్థిరముగ నిలిచినపుడు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును. బ్రహ్మరంధ్రమును బొందిన ప్రాణము 25 పలముల పర్యంతము నిలిచియుండిన ధారణము అగును. అఱువది (60) ఘడియలు నిలిచిన ధ్యానమగును. పండ్రెండుదినములు నిలిచిన సర్వోత్తమమును దోషరహితమును అగు సమాధియగును.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలకృత్యము-తద్విశేషము

భూమిక. ప్రాణాయామాభ్యాసముయొక్కపరిశ్రమము

చేత చెమటపుట్టిన కాలమందు ఆచరింపవలసికృత్యమును, తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జలేన శ్రమజాతేన గాత్రమర్దన మాచరేత్,
దృఢతా లఘుతా చైవ తేన గాత్రస్య జాయతే. 13

టీ. శ్రమజాతేన=ప్రాణాయామాభ్యాసముయొక్క పరిశ్రమమువలనఁ బుట్టిన, జలేన=స్వేదజలముచేత (చెమటచేత), గాత్రమర్దనం=శరీరమర్దనమును, ఆచరేత్=చేయవలెను. తేన (మర్దనేన)=ఆమర్దనముచేత, గాత్రస్య=శరీరమునకు, దృఢతా = దార్ఢ్యమును (పటుత్వమును), లఘుతాచ=చులకదనమును (నిరోగమును), జాయతే=పుట్టును (కలుగును).

తా. ప్రాణాయామాభ్యాసపరిశ్రమమువలనఁ బుట్టిన చెమటచేత శరీరమును మర్దనము చేయవలయును. అనఁగా, తైలాభ్యంగనమునందువలె చెమట దేహమం దినుకునటుల రుద్దవలయును. అందువలన, అనఁగా, అట్లు రుద్దుటవలన శరీరమునకు దార్ఢ్యము (బలము) ను, లాఘవము (నిరోగము) ను కలుగును.

{ ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమందు గ్రహింపవలయు నియమములు. }

భూమిక. అభ్యాసమునకు ముందును వెనుకను గ్రహింపవలయు నియమములను వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. అభ్యాసకాలే ప్రథమే శస్తం క్షీరాజ్యభోజనమ్,
తతోఽభ్యాసే దృఢీభూతే న తాదృఙ్నియమగ్రహః.

టీ. అభ్యాసకాలే = ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమందు, ప్రథమే = మొదట, క్షీరాజ్యభోజనమ్ = పాలు - నెయ్యి మొదలగువానితో కూడిన

భోజనము, శస్తం=శుభకరమైనది (శ్రేష్ఠమైనది). తతః=అటుపిమ్మట, అభ్యాస దృఢీభూతే (సతి) = అభ్యాసము దృఢమైనపుడు, తాదృఙ్నియమగ్రహః= అట్టి నియమమును గైకొనుట, న(కుర్యాత్)=చేయకూడదు.

తా. అభ్యాసకాలమందు మొదట పాలు నెయ్యి మొదలగువానితోఁ గూడిన ఆహారము శుభకరమైనది. గనుక అట్టి ఆహారమునే గ్రహియింపవలయునను నియమమును చేకొనవలయును. అభ్యాసము దృఢమైనపిమ్మట, అనఁగా కుంభకము సిద్ధించినపిమ్మట మున్ను చెప్పిననియమము అనవసరము.

ప్రాణాయామముయొక్క మందవేగముల ఫలనిరూపణము.

భూమిక. ప్రాణమును తొందరపడక మెల్లగ క్రమక్రమముగ వశపఱచుకొనవలయునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యథా సింహో గజో వ్యాఘ్రో భవేద్వశ్యః శనైశ్శనైః,
తథైవ సేవితో వాయు రన్యథా హంతి సాధకమ్. 15

టీ. యథా = ఏవిధముగా, సింహః = సింహము, గజః = గజము, వ్యాఘ్రః = వ్యాఘ్రము, శనైశ్శనైః = మెల్లమెల్లగ (క్రమక్రమముగ), భవేద్వశ్యః=వశ్యము (స్వాధీనము) లగుచున్నవో, తథైవ = ఆవిధముగానే, సేవితో వాయుః=అభ్యసింపఁబడు వాయువును, (వశ్యో భవేత్ = వశమగును-స్వాధీనమగును). అన్యథా=మఱియొకవిధముగా, (అనఁగా, [illegible])ప్రమాణః = ఒక్కమాఱుగ, [illegible]ముగ గ్రహింపఁబడినది [illegible]) సాధకం=సాధకుని (అభ్యాసకుని), (సింహము మొదలగు జంతువులు, వాయుః = వాయువు,) హంతి=చంపును.

తా. సింహము, ఏనుఁగు, పులి మొదలగు క్రూరజంతువులు ఎట్లు అభ్యాసవశమున క్రమక్రమముగ స్వాధీనము

లగుచున్నవో, అట్లుగనే ప్రాణవాయువు తొందరలేని సక్రమాభ్యాసమువలన వశ్యమగుచున్నది. అట్లుగాక, తొందరజెందిన యెడల సింహాదులవలె ప్రాణవాయువుకూడ సాధకుని (అభ్యాసకుని) చంపును.

యుక్తప్రాణాయామఫలము.

భూమిక. యుక్తప్రాణాయామ ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో॥ ప్రాణాయామాదియుక్తేన సర్వరోగక్షయో భవేత్,
అయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వరోగసముద్భవః. 16

టీ. ప్రాణాయామాది యుక్తేన = ప్రాణాయామాదులతో కూడినటువంటి యుక్తమైన, (యోగేన = యోగాభ్యాసముచేత) సర్వరోగక్షయః = సకలరోగములయొక్క నాశనము, భవేత్=కలుగును. అయుక్తాభ్యాసయోగేన = యుక్తముగాని యోగాభ్యాసమువలన, సర్వరోగ సముద్భవః=అన్నిరోగములయొక్క పుట్టుకయును, (భవేత్=కలుగును.)

తా. ఆహారాది నియమములతో కూడిన యుక్తప్రాణాయామాభ్యాసమువలన సకలరోగములు సంక్షయము లగును. అయుక్తప్రాణాయామాభ్యాసమువలన సమస్తరోగములు సంభవములగును (కలుగును).

విశే. ఆహారాది నియమము జాలంధరాదిబంధము, గురూపదిష్టమార్గము లనువానితోకూడిన ప్రాణాయామము యుక్తమని చెప్పఁబడుచున్నది.

అయుక్తప్రాణాయామఫలము.

భూమిక. అయుక్తప్రాణాయామమువలన కలుగు రోగములను వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. హిక్కా శ్వాసశ్చ కాసశ్చ శిరః కర్ణాక్షివేదనాః,
భవంతి వివిధారోగాః పవనస్య ప్రకోపతః. 17

టీ. పవనస్య = వాయువుయొక్క, ప్రకోపతః = ఉద్రేకమువలన, హిక్కా=ఎక్కిళ్లు, శ్వాసశ్చ = శ్వాసము, కాసశ్చ=కాసము, శిరః కర్ణ అక్షి వేదనాః=తలనొప్పి, చెవిపోటు, కళ్లసలుపు (అను నీమొదలగు), వివిధారోగాః=అనేకవిధములగు రోగములు, భవంతి=కలుగుచున్నవి.

తా. వాయుప్రకోపమువలన, ఎక్కిళ్లు, శ్వాసము, కాసము, తలనొప్పి, చెవిపోటు, కళ్లసలుపు అను నీమొదలగు సమస్తరోగములు కలుగుచున్నవి.

విశే. వివిధరోగము లనుటచేత, జ్వరాది సకలరోగములు కలుగునని గ్రహింపవలయును.

వాయుప్రకోపనివృత్త్యుపాయము.

భూమిక. వాయుప్రకోపమువలన గలిగిన రోగములు నివృత్తియగు యుపాయమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యుక్తం యుక్తం త్యజే ద్వాయుం
యుక్తం యుక్తం చ పూరయేత్,
యుక్తం యుక్తం చ బధ్నీయా
దేవం సిద్ధి మవాప్నుయాత్. 18

టీ. వాయుం=వాయువును, యుక్తం యుక్తం=కొంచెము కొంచెముగా (మెల్లమెల్లగా), త్యజేత్ = విడువవలయును. యుక్తం యుక్తంచ=విధ్యుక్తముగా (న్యూనాతిరిక్తములు లేక సమభావముగ), పూరయేత్=పూరింపవలయును. యుక్తం యుక్తంచ = విధ్యుక్తముగా (జాలంధరాది బంధములతో కూడినదిగ), బధ్నీయాత్=బంధింపవలయును (కుంభింపవలయును). ఏవం=

ఈవిధముగ అభ్యాసముచేయుటవలన, సిద్ధిమ్ = సిద్ధిని, అవాప్నుయాత్ = పొందును.

తా. వాయువును యుక్తము యుక్తముగా రేచింపవలయును. యుక్తము యుక్తముగా పూరింపవలయును. యుక్తము యుక్తముగా కుంభింపవలయును. ఇట్లు అభ్యసించుటవలన అభ్యాసకుఁడు హఠసిద్ధిని బొందును.

విశే. రేచించునపుడు మెల్లమెల్లగా రేచింపవలయును గాని, వేగముగా రేచింపఁగూడదు. పూరించునపుడు అల్పమును అధికమును లేక సమభావముగ పూరింపవలయును. కుంభించునపుడు జాలంధరబంధము మొదలగువానితోఁగూడినదిగ కుంభింపవలయును.

యుక్తప్రాణాయామప్రయోజనము.

భూమిక. యుక్తప్రాణాయామాభ్యాసమువలన గలుగు ప్రయోజనమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యదాతు నాడీశుద్ధిస్స్యాత్తథా చిహ్నాని బాహ్యతః,
కాయస్య కృశతా కాంతిస్తదా జాయేత నిశ్చితమ్. 19

టీ. యదాతు = ఎపుడు (ఏసమయమందు), నాడీశుద్ధిః = నాడులయొక్కశుద్ధి (నిర్మలత్వము), స్యాత్ = కలుగుచున్నదో, తథా = ఆవిధముగనే, బాహ్యతః = బాహ్యములగు, చిహ్నాని = సూచనములు (లక్షణములు), (భవంతి = కలుగుచున్నవి.) తదా = అపుడు (ఆసమయమందు), కాయస్య కృశతా = శరీరమునకు లఘుత్వమును, కాంతిః = కాంతియును, నిశ్చితమ్ = నిశ్చయముగ, జాయేత = కలుగుచున్నది.

తా. ఎప్పుడు నాడులకు శుద్ధికలుగుచున్నదో, అప్పుడు బాహ్యచిహ్నములు కలుగుచున్నవి. శరీరము కృశించుట యును, కాంతిగలుగుటయును, నిశ్చయముగ గలుగుచున్నవి. (ఈలక్షణములు,నాడులయొక్క శుద్ధిని నిశ్చయముగ చూపెట్టు నని యెఱుంగవలయును.)

విశే. తథా అనుటవలన అంతరచిహ్నములుకూడ కలుగుచున్నవని యెఱుంగునది.

భూమిక. యుక్తప్రాణాయామాభ్యాస ప్రయోజన మును జెప్పఁబూని, పైశ్లోకమునందు బాహ్యచిహ్నములను వివరించి, యిందు అంతరచిహ్నములను దెలుపుచున్నారు.—

శ్లో. యథేష్టధారణం వాయో రనలస్య ప్రదీపనమ్,
నాదాభివ్యక్తి రారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్.20

టీ. నాడిశోధనాత్ = నాడీశోధనమువలన, వాయోః = వాయువు యొక్క, యథేష్టధారణం = పలుసారులు స్వేచ్ఛగా కుంభకమునందు నిరోధించుటయును, అనలస్య=జఠరాగ్నియొక్క, ప్రదీపనం=వృద్ధియును, నాద= నాదముయొక్క (అనాహతధ్వనియొక్క), అభివ్యక్తిః = ప్రతీతియును (ప్రకటత్వమును), ఆరోగ్యం (చ)=ఆరోగ్యమును, జాయతే=కలుగుచున్నవి.

తా. నాడీశోధనమువలన వాయువును యథేష్టముగ పలుసారులు కుంభకమునందు ధరించుటయును, జఠరాగ్ని యొక్క వృద్ధియును, నాదముయొక్క ప్రతీతియును, ఆరోగ్య మును గలుగుచున్నవి

విశే. వాయువుయొక్క యథేష్ట రేచకపూరకకుంభక ములవలన, నాడులన్నియు శుద్ధములగును. అపుడు అనాహత మనెడిధ్వని (నాదము) అనేకవిధములుగ ప్రకటితమగును.

మేదాదినివారణోపాయము.

భూమిక. మేదస్సు మొదలగునవి అధికమైనపుడు చేయవలయు సాధనములను (ఉపాయములను) వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. మేదశ్శ్లేష్మాధికః పూర్వం షట్కర్మాణి సమాచరేత్,
అన్యస్తు నాచరేత్తాని దోషాణాం సమభావతః. 21

టీ. మేదశ్శ్లేష్మాధికః=మేదస్సు (క్రొవ్వు)ను, శ్లేష్మము (కఫము)ను అధికముగాఁ గలవాఁడు, పూర్వం=ప్రాణాయామాభ్యాసమునకుముందుగ, షట్కర్మాణి=(ముందుజెప్పెడి) ఆఱుకర్మములను, సమాచరేత్=చక్కగ సలుపవలయును. అన్యస్తు=ఇతరుఁడు, దోషాణాం సమభావతః=వాతపిత్తకఫదోషములు సమముగా గలిగియుండుటచేత మేదస్సు, కఫము అధికముగ గలిగియుండనివాఁడు, తాని=ఆషట్కర్మములను, నాచరేత్=చేయవలయునదిలేదు.

తా. క్రొవ్వు, కఫము అధికముగనుండువాఁడు ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు ముందుజెప్పెడి షట్కర్మములను ఆచరింపవలయును. ఇతరుఁడు, వాతపిత్తకఫదోషములు సముముగా నుండుటచేత, మేదస్సు, కఫము లేనివాఁడు, ఆషట్కర్మములను నాచరింపవలసినది లేదు.

షట్కర్మవివరణము.

భూమిక. షట్కర్మములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ధౌతిర్బస్తి స్తథా నేతి స్త్రాటకం నౌలికం తథా,
కపాలభాతి శ్చైతాని షట్కర్మాణి ప్రచక్షతే. 22

టీ. ధౌతిః = ధౌతియు, బస్తిః=బస్తియు, తథా నేతిః = నేతియు, త్రాటకం=త్రాటకమును, నౌలికం తథా=నౌలికమును, కపాలభాతిశ్చ=కపాలభాతియు (ననునవి), షట్కర్మాణి = ఆఱుకర్మములు (అని), ప్రచక్షతే= చెప్పఁబడుచున్నవి.

తా. ధౌతి, బస్తి, నేతి, త్రాటకము, నౌలికము, కపాలభాతి అను నీయాఱును షట్కర్మములని చెప్పఁబడుచున్నవి.

షట్కర్మరహస్యకారణము.

భూమిక. షట్కర్మములు రహస్యములని సకారణముగ చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కర్మషట్క మిదం గోప్యం ఘటశోధనకారకమ్,
విచిత్రగుణసంధాయి పూజ్యతే యోగిపుంగవైః. 23

టీ. ఘటశోధనకారకం=శరీరశుద్ధిని చేయునట్టిదియును, విచిత్రగుణసంధాయి = విచిత్రగుణములను సమకూర్చునట్టిదియును, (అతఏవ = అందుచేతనే,) గోప్యం=రహస్యముగా నుంచఁదగినట్టిదియు (నై), ఇదం కర్మషట్కం =ఈయాఱుకర్మల సముదాయము, యోగిపుంగవైః=యోగిశ్రేష్ఠులచేత, పూజ్యతే=పూజింపఁబడుచున్నది.

తా. శరీరశుద్ధిని జేయునదియై, విచిత్రగుణములను సమకూర్చునదియై, రహస్యముగా నుంచదగినదియై, యీ షట్కర్మసముదాయము యోగిపుంగవులచేత పూజింపఁబడుచున్నది.

విశే. ఈషట్కర్మములను గుప్తముగ నుంపనియెడల నయ్యవి బహిరంగమై యందఱి యాచరణమునకు లోనగును. అందువలన శ్రేష్ఠత్వమును గోలుపోయి యోగిజనుల పూజ్య

ఘాసములకు దూరగతములైనవి అగును. కాఁబట్టి గుప్తముగ నుంచవలయును. ఈషట్కర్మాచరణమువలన మేదస్సు మొదలగునవి హరించుచుండుటచేత, ప్రాణాయామము సిద్ధించుచున్నది. "షట్కర్మయోగ మాప్నోతి పవనాభ్యాసతత్పరః" ప్రాణాయామాభ్యాసతత్పరులకు షట్కర్మయోగసిద్ధి ప్రాప్తమగుచున్నదని చెప్పఁబడియున్నది. ఈవిధముగ పూర్వోత్తర సంబంధమును స్వారస్యమును కలిగియుండుటచేత, ఇదియే షట్కర్మములయొక్క ముఖ్యఫలమని సూచింపఁబడుచున్నది.

ధౌతికర్మము.

భూమిక. షట్కర్మములను, తత్ఫలములను క్రమముగాఁ జెప్ప నెంచి ముందు ధౌతికర్మమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. చతురంగుళవిస్తారం హస్తపంచదశాయతమ్,
గురూపదిష్టమార్గేణ సిక్తం వస్త్రం శనై ర్గ్రసేత్. 24
పునః ప్రత్యాహరే చ్చైతదుదితం ధౌతికర్మ తత్,

టీ. చతురంగుళవిస్తారం=నాలుగు అంగుళముల వెడల్పును, హస్తపంచదశాయతమ్=పదునైదుమూరల పొడవును (గల), సిక్తం వస్త్రం=తడిబట్టను, గురూపదిష్టమార్గేణ = గురువుచేత నుపదేశింపఁబడినరీతిగా, శనైః = మెల్ల మెల్లగా, గ్రసేత్=మ్రింగవలెను. పునః=మరల, (ఏతత్ = ఆమ్రింగినవస్త్రమును), ప్రత్యాహరేత్ = పైకివెడలఁగ్రక్కవలెను. తత్ కర్మ=అట్లుచేయుం కర్మము, ధౌతి=ధౌతి (అని), ఉదితం=చెప్పఁబడినది.

తా. నాలుగు అంగుళముల వెడల్పును, పదునైదు మూరల పొడవునుగల సన్నని మృదువైనవస్త్రమును వేడి

నీళ్లలో తడిపి, ఆతడివస్త్రమును గురువు ఉపదేశించినవిధమున, మెల్ల మెల్లగను, కొంచెము కొంచెముగను మ్రింగి, మఱల నా వస్త్రమును పైకి తీయవలెను. అట్లు చేయుకర్మము ధౌతికర్మమని చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. ధౌతికర్మమునకు ఉపయోగించువస్త్రము మిగుల సన్ననిదిగను, మృదువైనదిగను నుండవలయుననియును, అద్దానిని ఉష్ణోదకములో తడుపుట శ్రేష్ఠమనియును యోగవిదులు చెప్పుదురు. ఆవస్త్రమును మెల్ల మెల్లగా, కొంచెము కొంచెముగా, అనఁగా మొదటిదినమున నొకమూరయును, రెండవ దినమున రెండుమూరలును, మూడవదినమున మూడుమూరలును, నాలవదినమున నాలుగుమూరలును యీవిధముగ దినక్రమమున నొక్కొకమూరచొప్పున నధికముగ మ్రింగవలయును. వస్త్రాగ్రమును ముందఱిపండ్లచేత కఱచిపట్టుకొని, ముందు చెప్పఁబోవు నౌలికర్మముచేత ఉదరమునందు చొచ్చియుండువస్త్రమును చక్కఁగ జాడించి, మఱల నావస్త్రమును మెల్ల మెల్లగ ప్రత్యాహారము చేయవలెను. అనఁగా, పైకి తీయవలయును.

ధౌతికర్మఫలము.

భూమిక. ధౌతికర్మమువలన కలుగుఫలములు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కాస శ్వాస ప్లీహ కుష్ఠం కఫరోగాంశ్చ వింశతిః. 25
ధౌతికర్మప్రభావేన ప్రయాంత్యేవ న సంశయః,

టీ. కాసః=కాసము (దగ్గు), శ్వాసః=శ్వాసము (ఉబ్బస), ప్లీహాశ్చ=ప్లీహాము, కుష్ఠం=కుష్ఠురోగము, వింశతిః కఫరోగాశ్చ=యిరువది విధములగు

కఫరోగములు, ధౌతికర్మప్రభావేన = ధౌతికర్మప్రభావము (శక్తి) వలన, ప్రయాన్త్యేవ=పోవుచున్నవి అనఁగా నివృత్తియగుచున్నవి. నసంశయః = సంశయములేదు.

తా. కాసము, శ్వాసము, ప్లీహము, కుష్ఠము, యిరువది విధములగు కఫరోగములు ధౌతికర్మప్రభావమువలన హరించుచున్నవి. ఇందుకు సందియములేదు.

బస్తికర్మము.

భూమిక. బస్తికర్మలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నాభిదఘ్నజలే పాయౌ న్యస్తనాళోత్కటాసనః. 26
ఆధారాకుంచనం కుర్యాత్ క్షాళనం బస్తికర్మ తత్,

టీ. నాభిదఘ్నజలే=బొడ్డులోఁతుజలములో, పాయౌ=గుదమునందు, న్యస్తనాళః=ప్రవేశపెట్టిన (వెదురు) గొట్టమును గలవాఁడై, ఉత్కటాసనః= ఉత్కటాసనస్థుఁడైయుండి, ఆధార=గుదమును, ఆకుంచనం = (జలము ఉదరములో ప్రవేశించునట్లుగ) కొంచెముగ సంకుచితముచేసి (మూసి), క్షాళనం కుర్యాత్=కడగవలయును. తత్=అది, అట్లుచేయునది, బస్తికర్మ=బస్తికర్మ, (స్యాత్=అగును).

తా. బొడ్డులోఁతు నీళ్లలోనుండి గుదమునందు వెదురు గొట్టమును జొనిపి, ఉత్కటాసనముననుండి, జలము ఉదరములో ప్రవేశించునటుల మూలాధారము (గుదము) ను సంకుచితము జేయవలయును. అనఁగా మూయవలెను. అనంతరము, ఉదరములోఁ జొచ్చినజలమును ముందు చెప్పఁబోవునౌలికర్మముచేత చక్కఁగ జాడించి, అనఁగా ఆజలముతో నుదరమును చక్కఁగ ప్రక్షాళనముచేసి (కడిగి) ఆజలమును వెలుపలికి,

విడువవలయును. ఈకర్మము (అనఁగా, ఈఉదరప్రక్షాళనకర్మము)ను బస్తికర్మము అని చెప్పుదురు.

విశే. నాళ మనఁగా వెదురుగొట్టము. ఆగొట్టము ఆఱు అంగుళములపొడవుగలదిగను,అందులరంధ్రము చిటికెనవ్రేలు ప్రవేశించుటకు తగినదిగను ఉండవలయును. అట్టినాళమును, నాలుగుఅంగుళములవఱకుగుదమునందు జొనిపి రెండుఅంగుళములు బైటనుండునట్లుగ నుంచవలయును. ధౌతిబస్తికర్మలు రెండును భోజనాత్పూర్వమున నాచరింపవలయును. పరమందు కూడదు.ఆచరణానంతరము యేమాత్రమును ఆలస్యము చేయక భోజనము చేయవలయును.కొందఱుమూలాధారము చేత ప్రాణవాయువును ఆకర్షించుటను ముందుగ అభ్యసించి,జలమునందు నిలిచి, గుదమునందు నాళమును జొనుపకయే బస్తికర్మమును అభ్యసించుచున్నారు. ఇట్లుచేయు బస్తికర్మమువలన ఉదరములో ప్రవేశించినజలము సంపూర్ణముగ వెలికిరాదు. అందువలన ధాతుక్షయమాదిగాగల అనేకరోగములు జనియించును. కాఁబట్టి, యీవిధమగుబస్తికర్మము చేయరాదని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు. గుదమునందు నాళమును జొనిపియే బస్తికర్మము చేయవలయునని శ్రీ స్వాత్మారామయోగీంద్రులవారిమతము. ఇదియే సకలయోగులయొక్క సమ్మతము.

బస్తికర్మఫలము.

భూమిక. బస్తికర్మప్రభావమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుల్మప్లీహోదరం చాపి వాతపిత్తకఫోద్భవాః. 27
బస్తికర్మప్రభావేన క్షీయంతే సకలామయాః,

టీ. గుల్మః=గుల్మమును, ప్లీహా=ప్లీహాము, ఉదరం=జలోదరమును, వాతపిత్తకఫోద్భవాశ్చ=వాతపిత్తకఫదోషములవలనఁ బుట్టునటువంటి, సకలామయాః అపి=అన్నిరోగములున్ను, బస్తికర్మప్రభావేన=బస్తికర్మసామర్థ్యము వలన, క్షీయంతే=నశించుచున్నవి.

తా. గుల్మమును, ప్లీహాము, జలోదరమును, వాత పిత్తశ్లేష్మములవలనఁబుట్టు సకలరోగములును బస్తికర్మసామర్థ్య మువలన నశించుచున్నవి.

శ్లో. ధాత్వింద్రియాంతఃకరణప్రసాదం
దద్యాచ్చకాంతిం దహనప్రదీప్తిమ్,
అశేషదోషోపచయం నిహన్యా
దభ్యస్యమానం జలబస్తికర్మ. 28

టీ. అభ్యస్తమానః = అనుష్ఠింపఁబడునట్టి, జలబస్తికర్మ=జలమునందుఁ జేసెడి బస్తికర్మ, ధాత్వింద్రియాంతఃకరణప్రసాదం=ధాతువులయొక్కయు, ఇంద్రియములయొక్కయు, అంతఃకరణములయొక్కయు ప్రసన్నత్వమును, స్వాస్థ్యమును, కాంతిం=కాంతిని (ప్రకాశమును), దహనప్రదీప్తించ=జఠర వృద్ధియును, దద్యాత్=ఇచ్చును. అశేషదోషోపచయం = అన్నిదోషముల యొక్క వృద్ధిక్షయమును, నిహన్యాత్=హరించును (పోఁగొట్టును.)

తా. జలమం దభ్యసింపఁబడు బస్తికర్మప్రభావమువలన ధాతుపుష్టియును, జ్ఞానేంద్రియకర్మేంద్రియ అంతఃకరణముల ప్రసాదమును, కాంతియును, జఠరప్రదీపనమును కలుగును. వాతపిత్తశ్లేష్మదోషములయొక్క వృద్ధిక్షయములు నశించును. అనఁగా దోషసమత్వమువలన ఆరోగ్యము కలుగుననిభావము.

విశే. రసము, చర్మము, మాంసము, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్లము అనునవిధాతువులు. ఇంద్రియములనుటవలన

జ్ఞానేంద్రియములను, కర్మేంద్రియములను రెంటిని గ్రహించునది. శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షువు, జిహ్వ, ఘ్రాణము అనునవి జ్ఞానేంద్రియములు. వాక్కు, పాణి, పాదము, పాయువు, ఉపస్థము అనునవి కర్మేంద్రియములు మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనునవి అంతఃకరణప్రవృత్తులు. దోషముల యొక్క (వాతపిత్తశ్లేష్మములయొక్క) సమత్వస్థితియే ఆరోగ్యము. బస్తికర్మమువలన గుణదోషములు హరించును. అనఁగా పరితాపము, విక్షేపము, శోకము, మోహము, గౌరవము, ఆవరణము, దైన్యము మొదలగు రాజసతామస గుణధర్మములు క్షయమగును. గుణాతిశయములు వృద్ధిఁ బొందును. అనఁగా సుఖము, ప్రకాశము, లాఘువము (చులకదనము, బరువులేమి) మొదలగు సాత్వికగుణధర్మములయొక్క వృద్ధికలుగును. అనఁగా ఆవిర్భావమగును. ఈ ఆవిర్భావమే ప్రసాద మనఁబడుచున్నది.

నేతికర్మము.

భూమిక. నేతికర్మవిధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సూత్రం వితస్తి సుస్నిగ్ధం నాసానాళే ప్రవేశయేత్,
ముఖాన్నిర్గమయే చ్చైషా నేతిస్సిద్ధై ర్నిగద్యతే. 29

టీ. వితస్తి=జానెడు పొడుగుగలదియును, సుస్నిగ్ధం=ముళ్లులేక మృదువుగ నుండునదియును (అగు), సూత్రం=త్రాడును, నాసానాళే=నాసికా ద్వారమందు, ప్రవేశయేత్=ప్రవేశపెట్టవలెను. (తరువాత నాత్రాడును) ముఖాత్=నోటినుంచి, నిర్గమయేత్ చ=పైకితీయవలెను. ఏషా=ఇది (ఇట్లు చేయునది), సిద్ధైః=సిద్ధులచేత, నేతి=నేతికర్మ (అని), నిగద్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. జానెడు పొడవుగలదియు, ముళ్లులేక మృదువైన దియునగు సూత్రమును గ్రహించి, యొకకొనను నాసికారంధ్రమునందు జొనిపి నోటిలోనుండి పైకితీయవలయును. ఇట్లు చేయుకర్మమును సిద్ధులు నేతికర్మయని చెప్పుచున్నారు.

విశే. నేతికర్మకు జానెడుసూత్రమే యను నియతిలేదు. వలయునంత, అవసరమగునంత సూత్రమును గ్రహింపనగును. ఈసూత్రము, తొమ్మిది, పది లేక పదునైదుపోచలతో పేనబడి పురిగలిగి దృఢముగా నుండునదిగ యుండవలెను. సూత్రము యొక్క ప్రాంతభాగము (కొన)ను ముక్కుపుటములో ప్రవేశ పెట్టి, రెండవద్వారమును అంగుళ్యగ్రముచేత బంధించి, ప్రాణవాయువును పూరించి, నోటితో రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు సలిపినయెడల సూత్రముయొక్కకొన నోటిలోనికివచ్చును. అట్లు నోటిలోనికివచ్చినకొనను ఒక చేతితోను, నాసికాద్వారమునకు వెలుపలనున్నకొనను రెండవచేతితోను పట్టుకొని పలుసారులు మెల్లగా బాహ్యాంతరములకు చాలనము చేయవలెను. అనఁగా, ముందువెనుకలకు లాగవలయును. ఇది నేతికర్మయొక్కవిధానము.

చకారమును ప్రయోగించుటవలన, కొందఱు, ఒకనాసికాద్వారమునందు సూత్రపుకొనను ప్రవేశపెట్టి, రెండవ ద్వారమునుండి వెలుపలకు తీయవలయునని చెప్పుచున్నారు. అదిఎట్లన, నాసికాద్వారమునందు సూత్రపుకొనను యొకదానిని ప్రవేశపెట్టి, రెండవకొనను చేతితో పట్టుకొనవలయును. సూత్రమును ప్రవేశపెట్టిన నాసికాద్వారముగాక రెండవ నాసికాద్వారమును, అంగుళ్యగ్రమున బంధించి, ప్రాణవాయు

వును పూరింపవలయును. బైటనుండువాయువు ప్రాణవాయువని, శరీరములోనుండువాయువు అపానవాయువు అని ప్రసిద్ధము. తరువాత తక్కిన నాసికాద్వారమునుండి రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు చేయుటవలన, రేచకము సలుపు నాసికారంధ్రమునుండి సూత్రపుకొన బయటికివచ్చును. అపుడు సూత్రమును వెనుకటివలెనే చాలనము చేయవలెను. ఇదియును పలుసారులు ప్రయత్నించినఁగాని సిద్ధింపదు.

నేతికర్మఫలము.

భూమిక. నేతికర్మవలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కపాలశోధినీ చైవ దివ్యదృష్టిప్రదాయినీ,
జత్రూర్ధ్వజాతరోగౌఘం నేతిరాశు నిహంతి చ. 30

టీ. కపాలశోధినీ = కపాలశుద్ధినిచేయునదియును, దివ్యదృష్టిప్రదాయినీచైవ=దివ్య (సూక్ష్మ) దృష్టిని యిచ్చునదియు (అగు), నేతిః=నేతికర్మ, జత్రూర్ధ్వజాతరోగౌఘం=భుజములమీఁదఁ బుట్టురోగసమూహమును, ఆశు=శీఘ్రముగ, నిహంతిచ=హరించును (నివృత్తిచేయును).

తా. కపాలమును శుద్ధిజేయునదియు, సూక్ష్మదృష్టి నొసంగునదియునగు నేతికర్మ భుజములమీఁదఁ బుట్టురోగములను నాశనముచేయును.

విశే. మొదటిచకారము నాసికాద్వారములనుగూడ శుద్ధిజేయునని సూచించుచున్నదనియును, రెండవచకారము పాదపూరణముకొఱకనియును గ్రహించునది.

త్రాటకకర్మము.

భూమిక. త్రాటకకర్మలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నిరీక్షేన్నిశ్చలదృశా సూక్ష్మలక్ష్యం సమాహితః,
అశ్రుసంపాతపర్యంత మాచార్యై స్త్రాటకం స్మృతమ్.

టీ. సమాహితః = ఏకాగ్రచిత్తుఁడై (నిశ్చలమనస్కుఁడై), నిశ్చల దృశా=స్థిరదృష్టితో (చలింపనిదృష్టితో), సూక్ష్మలక్ష్యం=సూక్ష్మలక్ష్యమును (చిన్నగురుతును),అశ్రుసంపాతపర్యంతం=కన్నీరుకారునంతదనుక, నిరీక్షేత్ = చూడవలెను.(ఇదం=దీనిని, ఇట్లు చేయుకర్మమును)ఆచార్యైః=మత్స్యేంద్రాది ఆచార్యులచేత, త్రాటకం=త్రాటకకర్మము (అని), స్మృతం=చెప్పఁబడినది.

తా. ఏకాగ్రచిత్తమున స్థిరదృష్టితో సూక్ష్మలక్ష్యమును అనఁగా సూక్ష్మమైన గురుతును, కన్నీరుకారునంతదనుక చూచుచుండవలయును. ఇట్లు చేయుకర్మమును మత్స్యేంద్రాది ఆచార్యులు త్రాటకకర్మమని చెప్పియుండిరి.

విశే. ఉదయమున నిద్రనుండిలేచి, సుఖాసనాసీనుఁడై, కండ్లు తెఱచి ఒకచిన్నగురుతునందు లక్ష్యమూని ఏకాగ్రచిత్తముతో స్థిరదృష్టితో ఁిలకించుచు త్రాటకమును అభ్యసింపవలయును. మిగుల స్వచ్ఛమైన చిన్నపదార్థమును లక్ష్యముగ నిడుకొనవలయును. ఈకర్మము వాయువును, దృష్టిని స్థిరత్వమును బొందించును. ఈవిధముగ లక్ష్యమును దృఢ మొనర్చి, కొంచెముసేపు కండ్లుమూసి,అనంతరము ఒక్కసారిగ తెఱచి, నిర్మలమైన ఆకాశమును, సూర్యోదయమగునంతదనుక ఏకాగ్రచిత్తముతో చూడవలయును. ఇందువలన నిర్మలమైనదృష్టి కలుగును. ఈత్రాటకము నాసికాగ్రమునందు సిద్ధించునేని అనతికాలములోసమస్తరోగములు నివృత్తియగును. భ్రూమధ్య

మందు సిద్ధించెనేని, ఖేచరియును, దివ్యదృష్టియును, యోగ ఫలమును సిద్ధించును. ఇందువలన శిరోకమలమందుండువాయువును, హృదయమును చక్కఁబడును. త్రాటకాభ్యాసమువలన కూర్మవాయువును, మూలబంధమువలన అపానవాయువును, జాలంధరబంధమువలన ఉదానవాయువును, చాలనమువలన సమానవాయుప్రాణవాయువులును స్థిరము లగుచున్నవి. అనఁగా జయింపఁబడుచున్నవి.

త్రాటకకర్మఫలము.

భూమిక. త్రాటకఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మోచనం నేత్రరోగాణాం తంద్రాదీనాం కపాటకమ్,
యత్నత స్త్రాటకం గోప్యం యథాహాటకపేటకమ్ 32

టీ. నేత్రరోగాణాం = నేత్రరోగములను, మోచనం=పోఁగొట్టునదియును, తంద్రాదీనాం = మాంద్యము మొదలగురోగములను, కపాటకం = ద్వారమువలె నిరోధించునదియును (అగు), త్రాటకం=త్రాటకమును, హాటకపేటకం యథా = బంగారుపెట్టెనుబోలె, యత్నతః=ప్రయత్నపూర్వకముగ, గోప్యం=గోపనీయము అనఁగా గోప్యముగ నుంచఁదగినది.

తా. నేత్రరోగములను బోఁగొట్టునదియును, తంద్రాది రోగములను చేరకుండ నిరోధించునట్టిదియునగు త్రాటకమును బంగారుపెట్టెవలె ప్రయత్నపూర్వకముగ, రహస్యముగ దాచవలయును.

విశే. నిద్రకు ముందువచ్చు సోమరితనరూపకమైన తామసవృత్తి తంద్ర యనఁబడుచున్నది.

నౌలికర్మము.

భూమిక. నౌలికర్మవిధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అమందావర్తవేగేన తుందం సవ్యాపసవ్యతః,
నతాంసో భ్రామయేదేషా నౌలిః సిద్ధైః ప్రచక్ష్యతే.

టీ. నతాంసః = వంచినభుజములుగలవాఁడై, అమందావర్తవేగేన = మిక్కిలి వేగముగా తిరుగు నీటిసుడిఁబోలిన వేగముతో, సవ్యాపసవ్యతః = కుడియెడమలకు, తుందం=ఉదరమును, భ్రామయేత్ = త్రిప్పవలయును. ఏషా = ఇది (ఇట్లు చేయుకర్మ), సిద్ధైః=యోగసిద్ధుల చేత, నౌలిః=నౌలికర్మమని (అని), ప్రచక్ష్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. వంచిన భుజములు గలవాఁడై, మిక్కిలి వేగముగా తిరుగు నీటిసుడిఁబోలిన వేగముతో కుడియెడమలకు ఉదరమును త్రిప్పవలయును. ఇట్లుచేయుకర్మను సిద్ధులు నౌలి కర్మ యని చెప్పుచున్నారు.

నౌలికర్మఫలము.

భూమిక. నౌలికర్మమువలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మందాగ్నిసందీపనపాచనాది
సంధాపికానందకరీ సదైవ,
అశేషదోషామయశోషిణీ చ
హఠక్రియామౌళిరియం చ నౌలిః. 34

టీ. మందాగ్ని సందీపనం = మందమైన జఠరాగ్నియొక్క వృద్ధిని కలుగఁజేసి, పాచనాదిసంధాపికా=జీర్ణశక్తిమొదలగువానిని, సదైవ=నిరంతరము, ఆనందకరీ=ఆనందమును కలుగఁజేయునదియుం, అశేషదోషామయశోషి

ణీచ=సమస్తమైన దోషములను, వానివలన కలుగువ్యాధులను ఎండింపఁజేయునదియు అనఁగా నశింపఁజేయునదియు (నగు), ఇయంచనౌలిః = ఈనౌలికర్మము, హఠక్రియామౌళిః=హఠక్రియలకు కిరీటము (వంటిది).

తా. మందాగ్నినిఁ బ్రజ్వలింపఁజేసి, జీర్ణశక్తిని మొదలగువానిని కలిగించునదియు, నిరంతరము ఆనందము నొసంగునదియు వాతపిత్తకఫదోషములను, వానివలన కలుగు సమస్తరోగములను నాశము జేయునదియునగు ఈనౌలికర్మము, హఠక్రియలకు కిరీటమువంటిది.

విశే. ఆదిశబ్దమువలన మలశుద్ధికూడ కలుగునని తెలియునది.

కపాలభాతిలక్షణము.

భూమిక. కపాలభాతిలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. భస్త్రావల్లోహకారస్య రేచపూరౌ ససంభ్రమౌ,
కపాలభాతి ర్విఖ్యాతా కఫదోషవిశోషిణీ. 35

టీ. లోహకారస్య=కంసాలివానియొక్క, భస్త్రావత్=తోలుతిత్తివలె, ససంభ్రమౌ = మిక్కిలి వేగముతోఁగూడిన, రేచపూరౌ=రేచకపూరకములు (చేయునది), కఫదోషవిశోషిణీ = కఫదోషములను బోఁగొట్టునట్టిది, కపాలభాతిః=కపాలభాతి (యని), విఖ్యాతా=ప్రసిద్ధిఁజెందినది.

తా. లోహకారుని తిత్తిఁబోలెడి వేగముతోఁగూడిన వేగముతో రేచకపూరకములు జేయునది, కఫదోషములను బోఁగొట్టునట్టిది కపాలభాతి యని ప్రసిద్ధిఁజెందినది.

షట్కర్మప్రయోజనము.

భూమిక. షట్కర్మములు ప్రాణాయామమునకు ఉపకారకములని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. షట్కర్మనిర్గతస్థౌల్యకఫదోషమలాదికః,
ప్రాణాయామం తతః కుర్యాత్ అనాయాసేన సిద్ధ్యతి.

టీ. షట్కర్మం=ధౌతిమొదలగు ఆఱుకర్మలచేత, నిర్గత=పోఁగొట్టఁబడిన, స్థౌల్యం=స్థూలస్థితియును, కఫదోషమలాదికః=కఫదోషములు మలములు మొదలగునవి (గలవాఁడు), ప్రాణాయామం=ప్రాణాయామమును, కుర్యాత్=చేయవలెను. తతః = అందువలన, అనఁగా, షట్కర్మయుక్తమైన ప్రాణాయామమువలన, (యోగః = యోగము) అనాయాసేన=ఆయాసములేకుండఁగనె, సిద్ధ్యతి=సిద్ధించుచున్నది.

తా. షట్కర్మలవలన శరీరస్థౌల్యము, కఫదోషము, మలము, పిత్తము, వాతము మొదలగునవి నిర్గతములైన పిమ్మట ప్రాణాయామమును అభ్యసింపవలయును. అట్లు సలిపిన యెడల కష్టములేకుండ యోగము సిద్ధించును.

విశే. ఆదిశబ్దమువలన పిత్తాదులుకూడ నివృత్తిమైన పిమ్మట యని గ్రహింపవలయును. షట్కర్మసిద్ధి లేనియెడ ప్రాణాయామమునందు కష్ట మధికమగును గనుక షట్కర్మయుక్తముగ ప్రాణాయామము సలుపుట యుచితము.

షట్కర్మలాభాలాభవిచారము.

భూమిక. మతాంతరముచేత షట్కర్మము లప్రయోజనములని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామైరేవ సర్వే ప్రశుష్యంతి మలాఇతి,
ఆచార్యాణాంతు కేషాంచి దన్యత్కర్మ నసమ్మతమ్. 37

టీ. ప్రాణాయామైరేవ = ప్రాణాయామములచేతనే, సర్వేమలాః = అన్నిమలములు, ప్రశుష్యంతి = నిశ్శేషముగ ఎండిపోవుచున్నవి. అనఁగా,

నివృత్తియగుచున్నవి. ఇతి=ఈకారణముచేత, కేషాంచిత్ ఆచార్యాణాంతు= యాజ్ఞవల్క్యాది కొందఱు ఆచార్యులకు, అన్యత్కర్మ = ప్రాణాయామము నకు అన్యమైన షట్కర్మలు, నసమ్మతమ్=సమ్మతముకాదు.

తా. ప్రాణాయామముచేతనే సకలమలములు నశించు చున్నవనెడి కారణముచేత, (యాజ్ఞవల్క్యాది) ఆచార్యులు కొందఱకు, ప్రాణాయామమునకు అన్యమైన షట్కర్మములు సమ్మతములేదు.

విశే. వాయుపురాణమందు "ఆచినోతి చ శాస్త్రార్థ మాచారే స్థాపయత్యపి, స్వయమాచరతే యస్మాదాచార్య స్తేన కథ్యతే" "శాస్త్రార్థములను సంగ్రహించి, శాస్త్రోక్తఆచారములను స్వయముగ నాచరించుచు, యితరులను తదాచార ములయందు ప్రవర్తింపఁజేయువారు ఆచార్యులని చెప్పఁబడు చున్నారు." అని చెప్పఁబడియున్నది.

గజకరణి.

భూమిక. గజకరణిలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉదరగతపదార్థముద్వమంతి
పవనమపాన ముదీర్య కంఠనాళే,
క్రమపరిచయవశ్య నాడిచక్రా
గజకరణీతి నిగద్యతే హఠజ్ఞైః. 38

టీ. అపానంపవనం = అపానవాయువును, కంఠనాళే = కంఠనాళ మందు, ఉదీర్య=పైకిఎత్తి (లేవదీసి), ఉదరగతపదార్థం = ఉదరస్థపదార్థమును అనఁగా భుజించిన అన్నమును, త్రాగిన జలమును, (యోగినః = యోగులు,) ఉద్వమంతి=వమనముచేయుదురు. క్రమపరిచయ = సక్రమాభ్యాసమువలన,

వశ్య=స్వాధీనమైన, నాడిచక్రా=నాడీసమూహముగల (క్రియ), హఠజ్ఞైః = హఠయోగము తెలిసినవారిచేత, గజకరణిఇతి = గజకరణియని, నిగద్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. అపానవాయువును కంఠనాళములోనికి గ్రహించి, అనఁగా మీఁదికి లేవనెత్తి, ఉదరస్థమైన అన్నపానములను మెల్లఁగ వాంతిచేయుచున్నారు. సక్రమాభ్యాసమువలన స్వాధీనమైన నాడీచక్రముగల ఈక్రియ హఠయోగజ్ఞులచేత గజకరణియని చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. "క్రమపరిచయ వశ్యనాడిమార్గః" అని పాఠాంతరము. క్రమముగా, సక్రమాభ్యాసము చేయుటవలన, ఏక్రియయందు నాడీమార్గము కంఠమువఱకునువశమగుచున్నదో, ఆక్రియ యని తాత్పర్యము. గజకరణియొక్క అభ్యాసక్రమము:—ఉత్కటాసనస్థుఁడై, ఋజుకాయముఁగలిగి, నౌలికర్మచేత జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపఁజేసి, అపానవాయువును, కంఠనాళములోనికి లేవనెత్తి, ఇంతకుమున్ను ఉదరములోనికి గ్రహించిన ఆహారమును వమనము చేయవలెను. అనఁగా, ఉత్కటాసనస్థుఁడై, చేతులను మోకాళ్లమీఁద దృఢముగ ఆని, ముందుకువంగి, అపానవాయువునుమీఁదికిలాగి, మున్ను గ్రహించిన అన్నపానములను వాంతిచేయవలెను. ఒకప్పుడు వాంతిరానియెడల, కటిప్రదేశమును లేపి, అనఁగా ముందుకు వంగి, మోకాళ్లను ముంజేతులతో పట్టుకొని, ముందు చెప్పిన రీతిని వాంతిచేయవలయును.

ప్రాణాయామాభ్యాసము ఆవశ్యకకర్తవ్యము.

భూమిక. ప్రాణాయామాభ్యాస మవశ్యకర్తవ్యమని సహేతుకముగ నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బ్రహ్మాదయోఽపి త్రిదశాః పవనాభ్యాసతత్పరాః,
అభూవన్నంతకభయా త్తస్మాత్పవనమభ్యసేత్. 39

టీ. బ్రహ్మాదయోఽపి త్రిదశాః = బ్రహ్మమొదలగు దేవతలుకూడ, అంతకభయాత్ = యమునియొక్క భయమువలన, పవనాభ్యాస తత్పరాః = ప్రాణాయామాభ్యాస తత్పరులు, అభూవన్ = అయియుండిరి. తస్మాత్ = ఆకారణముచేత, పవనమ్ = రేచక పూరక కుంభకభేదమనెడి వివిధప్రాణాయామమును, అభ్యసేత్ = అభ్యసింపవలెను.

తా. బ్రహ్మాది దేవతలు కూడ, యమునియొక్క భయమువలన, రేచక పూరక కుంభకభేదమనెడు వివిధ ప్రాణాయామము సలుపుటకు తత్పరులై యుండిరి. కాఁబట్టి ప్రాణాయామమును అభ్యసింపవలయును.

విశే. బ్రహ్మాది దేవతలుకూడ అభ్యసించినవారనుటవలన, ఎల్లవారును అభ్యసింపవలయునని స్పష్టమగుచున్నది. బ్రహ్మాది దేవతలు కూడ, అంతకునకు వెఱచి, ప్రాణాయామాభ్యాస తత్పరులై మృత్యువిజయమును బడసినవారగుటచేత, యోగులును మునులును ప్రాణాయామమును చేయవలయునని యోగచూడామణియందు చెప్పఁబడియున్నది. అన్ని యోగములు ప్రాణాయామమువలన సిద్ధించుచున్నవనియును, ప్రాణాయామము లేని యోగములు నిష్ఫలములనియును, రాజసిద్ధాంత రాజయోగమునందు చెప్పఁబడియున్నది. అందువలన ఎల్లవారును, రేచక పూరక కుంభకభేదములుగల భిన్నభిన్న ప్రాణాయామములను సలుపుటకు సావధానచిత్తులై యుండవలయును.

శ్లో. యావద్బద్ధో మరుద్దేహే యావచ్చిత్తం నిరాకులమ్,
యావద్దృష్టిర్భ్రువోర్మధ్యే తావత్కాలభయం కుతః.

టీ. యావత్ = ఎంతకాలమువఱకు, మరుత్ = ప్రాణవాయువు, దేహే=దేహమందు, బద్ధః=బంధింపఁబడి యున్నదో, అనఁగా, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసక్రియలు లేనిదైయున్నదో, యావత్=ఎంతకాలమువఱకు, చిత్తం=అంతఃకరణము, నిరాకులమ్=వ్యాకులములేక స్థిరముగ ఏకాగ్రముగ నుండునో, యావత్ = ఎంతకాలమువఱకు, దృష్టిః=ధ్యానము, అనఁగా, అంతఃకరణ వృత్తి, భ్రువోర్మధ్యే = భ్రూమధ్యమునందు (నిలిచియున్నదో), తావత్ = అంతవఱకు, కాలభయం = యమునిభయము, అనఁగా మృత్యుభయము, కుతః=ఎక్కడిది? అనఁగా లేదని భావము.

తా. ఎంతవఱకు శరీరమందు ప్రాణవాయువు బద్ధమై యున్నదో, ఎంతవఱకు చిత్తము నిరాకులమై యున్నదో, ఎంతవఱకు దృష్టి అనఁగా అంతఃకరణవృత్తి నిలిచియుండునో, అంతవఱకు అంతకునివలని భయమేది? అనఁగా లేదు.

వి శే. "ఖాద్యతే న చ కాలేన బాధ్యతే న చ కర్మణా, సాధ్యతే న స కేనాపి యోగీ యుక్తస్సమాధినా." సమాధి యుక్తుఁడైన యోగి కాలునిచే భక్షింపఁబడఁడు. కర్మలచే బాధింపఁబడఁడు. దేనిచేతను సాధింపఁబడఁడు అని ప్రసిద్ధము. ఇందువలన స్వాధీనుఁడు అనఁగా, సాత్వికధర్మప్రవృత్తిగల వాఁడు అగునని తెలియఁబడుచున్నది. ఇచ్చట దృష్టియన జ్ఞాన సామాన్యము.

శ్లో. విధివత్ప్రాణసంయామైః నాడీచక్రే విశోధితే,
సుషుమ్నావదనం భిత్వా సుఖాద్విశతి మారుతః. 41

టీ. విధివత్=ఆసనము, బంధము మొదలగు విధులతోఁ కూడినటువంటి, ప్రాణసంయామైః=ప్రాణాయామములవలన, నాడీచక్రే=నాడీసమూహములు, విశోధితే (సతి) = నిర్మలములైనయెడల, మారుతః = ప్రాణవాయువు,

సుషుమ్నా=ఇడాపింగళానాడులకు మధ్యమందుండు సుషుమ్నానాడియొక్క, వదనం=ముఖమును అనఁగా మార్గమును, భిత్వా=భేదించుకొని (తెఱచికొని), (అందు ఆసుషుమ్నలో) సుఖాత్=సుఖముగా, విశతి=ప్రవేశించును.

తా. విధిపూర్వకమగు అనఁగా, ఆసనము, జాలంధర బంధము మొదలగు విధులతో కూడినటువంటి ప్రాణాయామములవలన నాడీసమూహములు నిర్మలములగునెడల, ప్రాణవాయువు, ఇడాపింగళల నడుమనుండు సుషుమ్నానాడియొక్కమార్గమును తెఱచికొని యందు సుఖముగ ప్రవిష్టమగుచున్నది.

శ్లో. మారుతే మధ్యసంచారే మనఃస్థైర్యం ప్రజాయతే,
యో మనస్సుస్థిరీభావః సైవాఽవస్థా మనోన్మనీ. 42

టీ. మారుతే=ప్రాణవాయువు, మధ్యసంచారే = సుషుమ్నామార్గమధ్యమందు సంచరించిన (యెడల), మనఃస్థైర్యం=చిత్తస్థిరత్వము, అనఁగా, ధ్యేయస్వరూపమైనవృత్తి ప్రవాహము, ప్రజాయతే = పుట్టుచున్నది. మనఃసుస్థిరీభావః = మనస్సుయొక్క నిశ్చలత్వము, యః=యేదియో, సా అవస్థాఏవ = ఆయవస్థయే, మనోన్మనీ=మనోన్మన్యవస్థ.

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామార్గమధ్యమందు సంచారము గలది యగునేని మనఃస్థైర్యము అనఁగా, ధ్యేయస్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము కలుచుగున్నది. అట్లు కలుగు మనఃస్థిరత్వమే మనోన్మనీఅవస్థ అని యనఁబడుచున్నది.

విశే. మనోన్మని యనుపదము ఉన్మనియొక్క పర్యాయపదము.

విచిత్రకుంభక ప్రాణాయామ ప్రయోజనము.

భూమిక. విచిత్రకుంభకములయందు ప్రవృత్తిని గలిగించుటకునై, వానియొక్క విచిత్రఫలములను వివరించి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తత్సిద్ధయే విధానజ్ఞాశ్చిత్రాన్ కుర్వంతి కుంభకాన్,
విచిత్రకుంభకాభ్యాసాత్ విచిత్రాంసిద్ధిమాప్నుయాత్.

టీ. విధానజ్ఞాః=కుంభక ప్రాణాయామముయొక్క లక్షణములను తెలిసినవారు, తత్సిద్ధయే=ఆఉన్మన్యవస్థ సిద్ధించుకొఱకు, చిత్రాన్ = సూర్యభేదనము మొదలగు నానావిధములైన, కుంభకాన్ = కుంభకప్రాణాయామములను, కుర్వంతి=చేయుచున్నారు. విచిత్రకుంభకాభ్యాసాత్=విచిత్ర(నానావిధములగు) కుంభకములయొక్క అభ్యాసమువలన, విచిత్రాం = అణిమాది నానావిధములైన, లేక జన్మ, ఓషధి, తపము, మంత్రము అనునవియైన, సిద్ధిం=సిద్ధిని, ఆప్నుయాత్=పొందుచున్నారు.

తా. కుంభక ప్రాణాయామముయొక్క లక్షణములను దెలిసిన యోగులు, ఆమనోన్మన్యవస్థాసిద్ధికొఱకు వివిధములగు, అనఁగా, సూర్యభేదనాది వివిధకుంభకములను సలుపుచున్నారు. విచిత్రకుంభకాభ్యాసమువలన విచిత్రసిద్ధిని బొందుచున్నారు.

విశే. భాగవతమునందు:—"జన్మౌషధి తపోమంత్రైర్యావతీరిహ సిద్ధయః, యోగేనాప్నోతి తాః సర్వాః నాన్యైర్యోగగతిం వ్రజేత్." జన్మము, ఔషధము, తపము, మంత్రము అనువానివలన నిచ్చట యేయేసిద్ధులు కలుగుచున్నవో ఆయాసిద్ధులన్నిటిని యోగముచేత బొందుచున్నాఁడు. కాని, యోగగతిని, అనఁగా యోగమువలనఁ బొందదగుదానిని, తక్కినవానిచే (ఇతరకర్మలచే) బొందఁడు.

అని చెప్పఁబడియున్నది. యోగగతియనఁగా ప్రత్యాహారాది పరంపరాగత ఫలమని భావము.

అష్టకుంభకముల నామములు.

భూమిక. అష్టకుంభకములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో॥ సూర్యభేదనముజ్జాయీ సీత్కారీ శీతలీ తథా,
భస్త్రికా భ్రామరీ మూర్ఛా ప్లావినీత్యష్టకుంభకాః. 44

టీ. సూర్యభేదనమ్=సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయీ=ఉజ్జాయి, సీత్కారీ=సీత్కారి, శీతలీతథా=శీతలి, భస్త్రికా=భస్త్రిక, భ్రామరీ=భ్రామరి, మూర్ఛా=మూర్ఛ, ప్లావినీ=ప్లావిని, ఇతి = అని, అష్టకుంభకాః = ఎనిమిదివిధములగు కుంభకప్రాణాయామములు.

తా. సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, సీత్కారి, శీతలి, భస్త్రిక, భ్రామరి, మూర్ఛ, ప్లావిని అని కుంభకములు ఎనిమిది విధములు.

కుంభకయుక్తి.

భూమిక. హఠసిద్ధియందు పరమహంసక్రియలగు వివిధ కుంభకములయొక్క సాధారణయుక్తిని, అనఁగా విధిని మూఁడు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు —

శ్లో॥. పూరకాంతేతు కర్తవ్యో బంధో జాలంధరాభిధః,
కుంభకాంతే రేచకాదౌ కర్తవ్యస్తూడ్డియానకః. 45

టీ. పూరకాంతేతు=పూరకముచేసినవెంటనే, అలస్యములేక, జాలంధరాభిధః=జాలంధరమను పేరుగల, బంధః=బంధము, కర్తవ్యః=చేయఁదగినది. ఉడ్డియానకః తు=ఉడ్డియానకబంధమన్ననో, కుంభకాంతే=కుంభకముయొక్క

అంతమందు, అనఁగా, కుంభకము కొంచెము నిలిచియున్నపుడు, రేచకాదౌ= రేచకముయొక్క పూర్వమందు, కర్తవ్యః=చేయఁదగినది.

తా. పూరకప్రాణాయామాంతమందువినా విలంబముఁగ జాలంధరబంధమును చేయవలయును. కుంభకాంతమందు, అనఁగా, కుంభకము కొంచెము మిగిలియున్నపుడు, రేచక ప్రాణాయామమునకుముందు ఉడ్డీయానబంధమును చేయవలయును.

విశే. "తు"కారమువలన కుంభకముయొక్క పూర్వమందు, జాలంధరబంధమును చేయవలయునని తెలియవలయును నాభిప్రదేశమును ప్రయత్నవిశేషముచేత వెనుక ప్రక్కకు లాగుట, ఉడ్డీయానబంధ మనఁబడుచున్నది. కంఠమును సంకుచితమొనర్చి గడ్డమును హృదయమందుఁ జేర్చిపట్టుసది జాలంధరబంధ మనఁబడుచున్నది.

శ్లో. అధస్తాత్కుంచనేనాశు కంఠసంకోచనే కృతే,
మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యాత్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః.

టీ. కంఠసంకోచనేకృతే = కంఠమునుసంకుచితముచేయుటవలనను, అనఁగా జాలంధరబంధము చేయుటవలనను, ఆశు=శీఘ్రముగా, అధస్తాత్= మూలాధారమును (గుదమును), కుంచనే = సంకుచితముచేయుటవలనను, అనఁగా, మూలబంధము చేయుటవలనను, మధ్యే=నాభిప్రదేశమును, పశ్చిమతానేన= వెనుకకు లాగుటవలనను, అనఁగా, ఉడ్డీయానబంధము చేయుటవలనను, ప్రాణః=ప్రాణవాయువు, బ్రహ్మనాడిగః=బ్రహ్మనాడియనెడు సుషుమ్నను పొందినదిగ, స్యాత్=అగును.

విశే. జిహ్వాబంధమును గురుముఖమువలన చక్కఁగ తెలిసికొనియుండినయెడల, జిహ్వాబంధపూర్వకమైన జాలంధర

బంధమువలననే ప్రాణాయామము సిద్ధించును. అనఁగా, వాయుప్రకోపనమువలన కలుగఁదగిన ధాతుప్రసన్నము, శరీరకార్శ్యత్వము, ముఖవికాసము మొదలగు సంపూర్ణచిహ్నములు (లక్షణములు) ను కలుగుచున్నవి. అందువలన మూలబంధ ఉడ్డీయానబంధములు రెండిటియొక్క ఫలమును సిద్ధించుచున్నది. గనుక, నారెండును అనుపయోగములైనవి అగును. అవిరెండును జిహ్వాబంధపూర్వకమైన జాలంధరబంధముచేతనే యుక్త్యంతరముగ సిద్ధించుచున్నవి. జిహ్వాబంధము తెలియనినాఁడు, పైనిచెప్పినరీతిని జాలంధరబంధ, మూలబంధ, ఉడ్డీయానబంధములతోడనే ప్రాణాయామమును జేయవలయును. ఈమూఁడుబంధములు గురుముఖముననే దెలియఁదగినవి. మూలబంధము చక్కగాఁ దెలియనియెడల, ధాతుక్షయము, మూత్రబంధము, అగ్నిమాంద్యము, నాదమాంద్యము, మలబంధము (మేకపెంటికలవలె మలము బైలువెడలుట) మొదలగునానావిధములగు రోగములు బయలువెడలును. పైనిచెప్పిన రోగములు చూపట్టెనేని మూలబంధము చక్కఁబడుట లేదని తెలియవలెను. ధాతుపుష్టి, మలశుద్ధి, అగ్నిదీపనము, నాదప్రకటనము మొదలగు చిహ్నములు చూపట్టెనేని మూలబంధము చక్కఁబడెనని తెలియవలెను.

శ్లో. అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య ప్రాణం కంఠాదధో నయేత్,
యోగీ జరావిముక్తస్సన్ షోడశాబ్దవయో భవేత్. 47

టీ. అపానం=అపానవాయువును, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, ఉత్థాప్య=లేవనెత్తి, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, కంఠాత్=కంఠమునకు, అధః=క్రిందుభాగముగ, నయేత్ = నడిపింపవలయును. (ఇట్లుచేయుం) యోగీ=యోగి, జరా

విముక్తస్సన్=ముసలితనమునుండి విడువఁబడినవాఁడై, షోడశాబ్దవయః=పదు నాఱుసంవత్సరములప్రాయమువాఁడు, భవేత్=అగును.

తా. అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతిఁ గనఁజేసి, ఆధార మును కుంచితము చేయుటచేత ప్రాణవాయువును కంఠమునకు క్రిందు భాగముగ నడిపింపవలయును. ఇట్లు చేయు యోగి జరావిముక్తుఁడగుటయేగాక, అనఁగా ముసలితనము లేనివాఁ డగుటయేగాక, పదాఱేండ్లప్రాయము వాఁడగును.

విశే. "పూరకాంతే తు కర్తవ్యః" అను 45-వ శ్లోకము మొదలుకొని చెప్పఁబడిన శ్లోకములవలన అర్థము ఒక్కటే నిర్ధారణము చేయఁబడుచున్నది. "పూరకాంతే తు కర్తవ్యః" 45-వ శ్లోకమువలన, బంధములయొక్క సమయమును, "అధస్తాత్కుంచనేన" అను 46-వ శ్లోకమువలన, బంధములయొక్క లక్షణము (స్వరూపము)ను, "అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య" అను 47-వ శ్లోకమువలన బంధములయొక్క ఫలమును జెప్పఁబడియెను. అదియే యీశ్లోకత్రయమందలి విశేషము జాలంధర బంధ మూలబంధములు చేయుటవలన, నాభీప్రదేశమును వెనుకకు ఆకర్షించునట్టి (లాగునట్టి) ఉడ్డీయానబంధము తనంతటతానే కలుగుచున్నది. గాన, ఈశ్లోకమందు ఆబంధమును గూర్చి చెప్పఁబడుటలేదు. జ్ఞానేశ్వరులు, భగవద్గీతయొక్క ఆఱవయధ్యాయవ్యాఖ్యానమునందు, "మూలబంధ జాలంధర బంధములు చేయుటవలననే ఉడ్డీయానబంధములు స్వయముగఁ గలుగుచున్న"దని వ్రాసియున్నారు.

యోగాభ్యాసక్రమము.

శ్లో. యోగాభ్యాసక్రమం వక్ష్యే యోగినాం యోగసిద్ధయే,
ఉషఃకాలే సముత్థాయ ప్రాతఃకాలేఽథవా బుధః. 1
గురుం సంస్మృత్య శిరసి హృదయే స్వేష్టదేవతామ్,
శౌచంకృత్వా దంతశుద్ధిం విదధ్యా ద్భస్మధారణమ్. 2
శుచౌదేశే మఠే రమ్యే ప్రతిష్ఠాప్యాసనం మృదు,
తత్రోపవిశ్య సంస్మృత్య మనసా గురుమీశ్వరమ్. 3
దేశకాలౌచ సంకీర్త్య సంకల్ప్య విధిపూర్వకమ్,
"అద్యేత్యాది శ్రీపరమేశ్వర ప్రసాదపూర్వకం సమాధి తత్ఫలసిధ్యర్థమాసనపూర్వకాన్ ప్రాణాయామాదీన్ కరిష్యే."
అనంతం ప్రణమేద్దేవం నాగేశం పీఠసిద్ధయే. 4
"మణిభ్రాజత్ఫణాసహస్రవిధృత విశ్వంభరామండలాయా నంతాయ నాగరాజాయ నమః"
తతోఽభ్యసే దాసనాని శ్రమే జాతే శవాసనమ్,
అంతే సమభ్యసే త్తత్తు శ్రమాఽభావేతు నాభ్యసేత్. 5
కరణీం విపరీతాఖ్యాం కుంభకా త్పూర్వమభ్యసేత్,
జాలంధరప్రసాదార్థం కుంభకాత్పూర్వ యోగతః. 6
విధాయాచమనం కృత్వా కర్మాంగం ప్రాణసంయమమ్,
యోగీంద్రాదీన్ సమస్కృత్య కౌర్మోచ్చ శివవాక్యతః. 7

కూర్మపురాణే శివవాక్యమ్.—

నమస్కృత్యాఽథ యోగీంద్రాన్ సశిష్యాంశ్చవినాయకమ్,
గురుంచైవాఽథ మాం యోగీ యుంజీత సుసమాహితః. 8

బద్ధ్వాభ్యాసే సిద్ధపీఠం కుంభకాబంధపూర్వకమ్,
ప్రథమే దశ కర్తవ్యాః పంచవృద్ధ్యా దినేదినే. 9
కార్యా అశీతిపర్యంతం కుంభకాః సుసమాహితైః,
యోగీంద్రైః ప్రథమం కుర్యాదభ్యాసంచంద్రసూర్యయోః.
అనులోమవిలోమాఖ్య మేతం ప్రాహుర్మనీషిణః,
సూర్యభేదన మభ్యస్య బంధపూర్వకమేకధీః. 11
ఉజ్జాయినం తతః కుర్యా త్సీత్కారీం శీతలీం తతః,
భస్త్రికాంచ సమభ్యస్య కుర్యా దన్యా న్నవాపరాన్.
ముద్రాః సమభ్యసే ద్బుద్ధ్వా గురువక్త్రా ద్యథాక్రమమ్,
తతః పద్మాసనం బద్ధ్వా కుర్యా న్నాదానుచింతనమ్. 13
అభ్యాసం సకలం కుర్యా దీశ్వరార్పణ మాదృతః,
అభ్యాసా దుత్థితస్స్నానం కుర్యాదుష్ణేన వారిణా. 14
స్నాత్వా సమాపయే న్నిత్యం కర్మ సంక్షేపత స్సుధీః,
మధ్యాహ్నేపి తథాఽభ్యస్య కించిద్విశ్రమ్య భోజనమ్.
కుర్వీత యోగినాం పథ్యమపథ్యం న కదాచన,
ఏలాంవాపి లవంగంవా భోజనాంతే చ భక్షయేత్. 16
కేచిత్కర్పూర మిచ్ఛంతి తాంబూలం శోభనం తథా,
చూర్ణేన రహితం శస్తం పవనాభ్యాసయోగినామ్. 17
ఇతి చింతామణే ర్వాక్యం స్వారస్యం భజతే నహి,
కేచిత్పదేన యస్మాత్తు తయోః శీతోష్ణహేతునా. 18
భోజనానంతరం కుర్యా న్మోక్షశాస్త్రావలోకనమ్,
పురాణశ్రవణంవాపి నామసంకీర్తనం విభోః. 19
సాయం సంధ్యావిధిం కృత్వా యోగం పూర్వవదభ్యసేత్,
యదా త్రిఘటికా శేషో దివసోఽభ్యాస మాచరేత్. 20

అభ్యాసానంతరం కార్యా సాయంసంధ్యా సదా బుధైః,
అర్ధరాత్రే హఠాభ్యాసం విదధ్యాత్పూర్వవద్యమీ. 21
విపరీతాంతు కరణీం సాయంకాలార్ధరాత్రయోః,
నాభ్యసేద్భోజనాదూర్ధ్వం యతఃసాన ప్రశస్యతే. 22

యోగులకు యోగము సిద్ధించునిమిత్తము యోగాభ్యాసక్రమమును చెప్పుచున్నాఁడను:—యోగాభ్యాసి ఉషఃకాలమందుగాని, ప్రాతఃకాలమందుగాని, నిద్రనుండి లేచి గురువును శిరమునందును, ఇష్టదైవమును హృదయమునందును అనఁగా ముకుళితకరములను శిరముసఁజేర్చి గురువును, హృదయమునఁజేర్చి దైవమును ధ్యానింపవలయును. అనంతరము శౌచదంతధావనాది దేహకృత్యములను నిర్వర్తించుకొని, భస్మధారణమొనర్చి శుచిప్రదేశమందలి మఠములో మృదువైన ఆసనముపై నుపవిష్టుఁడై, ఈశ్వరుని గురుని మనస్సునందు స్మరించి, దేశకాలములను పఠించి, అనఁగా విధిపూర్వకముగ (అద్యేత్యాది శ్రీపరమేశ్వర ప్రసన్నతాపూర్వకసమాధిఫలసిధ్యర్థేఆసనపూర్వకప్రాణాయామంకరిష్యే) అని సంకల్పమును జేయవలయును. ఆసనసిద్ధికొఱకు, "మణిప్రభులతోకూడిన సహస్రఫణములపైని విశ్వంభరామండలమును ధరించియుండు నాగరాజు అనంతునకు, ఆదిశేషునకు నమస్కారము" అని అనంతునకు నమస్కరించి సిద్ధాసనపద్మాసనాద్యాసనాభ్యాసమును సలుపవలయును. ఆసనాభ్యాసమువలన శ్రమము కలిగినయెడల, అంతమందు శవాసనమును అభ్యసింపవలయును. లేనియెడల విడువవలయును. కుంభకప్రాణాయామమునకు మునుముందు విపరీతకరణిని అభ్యసింపవలయును. జాలంధర

ప్రసాదార్థము, కుంభకమునకు పూర్వము ఆచమనము చేసి కర్త్రాంగమగు ప్రాణసంయమమును సలుపవలయును. యోగీంద్రులకు నమస్కరింపవలయును.” కూర్మపురాణమందలి శివ వాక్యము ఇట్లు చెప్పుచున్నది:—యోగీంద్రులకును, తచ్ఛిష్యులకును, వినాయకునకును, గురువునకును, యోగియైన తనకును (శివునకును) నమస్కరించి, సావధానముగ, నిశ్చలముగ, ఏకాగ్రముగ, ఆసనాభ్యాసమును చేయవలయును. అభ్యాస సిద్ధమైన పీఠము (ఆసనము) నందుపవిష్టుఁడై, ప్రథమదినమున విధ్యుక్తముగ, జాలంధరబంధాదిపూర్వకముగ, పది ప్రాణాయామములు (కుంభకములు) సలుపవలయును. రెండవదినమున పదునైదు ప్రాణాయామములును, మూఁడవదినమున యిరువది ప్రాణాయామములును సలుపవలయును. ఇట్లు దినదినమును అయిదుఅయిదుచొప్పున, ఎనుబది (80) వఱకును అధికరించుచు, సావధానముగ కుంభక ప్రాణాయామములను సలుపవలయును. యోగులు, మునుముందు (ముందు చెప్పఁబోవువిధమున)చంద్రసూర్యపరివర్తనమును, అనఁగా, సూర్యభేదనమును అభ్యసింపవలయును. మనీషులుకొందఱు దీనిని అనులోమమని విలోమమని రెండువిధములుగఁ జెప్పుదురు. బంధయుక్తముగ, ఏకాగ్రముగ, సూర్యభేదనమును అభ్యసించి, పిమ్మట ఉజ్జాయిని, అటుపిమ్మట సీత్కారిని, ఆపిమ్మట శీతలిని, అటుపిమ్మట భస్త్రికను అభ్యసింపవలయును. (సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, సీత్కారి, శీతలి, భస్త్రిక అను కుంభకములలో దేనిని అభ్యసించినను, ఒక్కొక్కదానిని మొదటిదినము పది, రెండవదినము పదునైదు, మూఁడవదినము యిరువది యీవిధముగ దినము

నకు అయిదుచొప్పున ఎనుబదివఱకును వృద్ధిఁజేయవలయునని యోగదీపికయందును, యోగకుండల్యుపనిషత్తునందును చెప్పఁబడియున్నది.) మిగిలిన ప్రాణాయామములను అభ్యసించినను, అభ్యసింపకపోయినను ప్రతిబంధకములేదు. మిగిలిన ప్రాణాయామములను అభ్యసించునెడల, సబంధముద్రాకరణముగ, గురూపదిష్టమార్గానుసరణముగ నభ్యసింపవలయును. అనంతరము బద్ధపద్మాసనస్థుఁడై నాదానుచింతనము (స్మరణ) సలిపి, సంపూర్ణాభ్యాసమును సభక్తికముగ ఈశ్వరార్పణము చేసి అభ్యాసమును వీడవలయును. అనంతరము ఉష్ణోదకమున స్నానమాడి సంక్షేపముగ నిత్యకర్మలను బూర్తి యొనరింపవలయును. మధ్యాహ్నమందుకూడ యీవిధముగ అభ్యాసము సలిపి, కొంచెము విశ్రమించి, భోజనము చేయవలయును. యోగులు పథ్యపదార్థములనే భుజింపవలయును. అపథ్యపదార్థములను యెప్పుడును భుజింపరాదు. భోజనానంతరమున, ఏలకులనుగాని లవంగములనుగాని సేవింప (తిన) వలయును. కొందఱు కర్పూరమును, తాంబూలమును కోరెదరు. ప్రాణాయామాభ్యాసకులకు చూర్ణరహితమైన (సున్నములేని) తాంబూలము శ్రేష్ఠము. అని చింతామణియందు చెప్పఁబడియున్నది. ఇచ్చట కొందఱు అనుటచేత, ఈవాక్యము శ్లాఘ్యముగ లేదు. కర్పూరమును, తాంబూలమును శీతోష్ణములను కలిగించునవిగనుక నయ్యవి యోగులకు వర్జనీయములు. అనంతరము భగవన్నామసంకీర్తనము, పురాణపఠనము, వేదాంతగ్రంథవిచారణము, మోక్షశాస్త్రాధ్యయనము లోనగునవి సలుపవలయును. అనంతరము మూఁడుఘడియలప్రొద్దుండునపుడు లేచి మఱల

యభ్యాసమునకు మొదలిడవలయును. అభ్యాసానంతరము సంధ్యాదినిత్యకృత్యములను నిర్వర్తించుకొనవలయును. అర్ధరాత్రి యందుకూడ మున్ను చెప్పిన విధముననే యభ్యసింపవలయును భోజనానంతరమున విపరీతకరణిని సలుపుట శ్రేష్ఠము కాదు గాన, సాయంకాలమందును, అర్ధరాత్రమందును అభ్యసింపఁగూడదు.

సూర్యభేదనము.

భూమిక. సూర్యభేదనాది అష్టకుంభకముల వివరములను చెప్పుట కుపక్రమించి, అందు మొదటిదియగు సూర్యభేదనమును ముందు రెండు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆసనే సుఖదే యోగీ బద్ధ్వా చైవాసనం తతః,
దక్షనాడ్యా సమాకృష్య బహిఃస్థం పవనం శనైః. 48

టీ. సుఖదే=సుఖమును యిచ్చు, ఆసనే=ఉపస్తరణము (దర్భాసనము, చిత్రాసనము, అజినాసనము లోనగునవి) నందు, యోగీ=యోగి, ఆసనంచైవ=స్వస్తికము, వీరము, సిద్ధము, పద్మము మొదలగువానిలో నెద్దానినైనను, బద్ధ్వా=బంధించి (యుండి), తతః=అటుతరువాత, దక్షనాడ్యా=కుడి (పింగళా) నాడిచేత, బహిస్థం=శరీరమునకు వెలుపలనుండు, పవనం=వాయువును, శనైః=మెల్లమెల్లగా, ఆకృష్య=గ్రహించి, పూరించి (ముందుశ్లోకముతో అన్వయము).

తా. సుఖము నొసంగు ఆసనమునందుండి, అనఁగా, దర్భాసనము, అజినాసనము, చిత్రాసనము అనువానిని యొకదానిమీఁద నొకదానినిజేర్చి అందుమీఁద స్వస్తికవీరసిద్ధపద్మాది ఆసనములలో తనకు చక్కగ నభ్యస్థమైన యేయాస

నమునందైనను, లేక, సిద్ధాసనమునందైనను యుండి (కంఠ మును, శిరమును, శరీరమును తిన్నగ నిలిపి) కుడినాడిచేత శరీరమునకు వెలుపలనుండు వాయువును మెల్లమెల్లగా పూరించి, (ముందు శ్లోకముతో నన్వయము.)

విశే. "శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసన మాత్మనః, నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్." పరిశుద్ధమై మిక్కిలి ఎత్తును, మిక్కిలి పల్లమును లేక సమత్వముగనుండు ప్రదేశమందు దర్భాసనము, అజినాసనము, వస్త్రము అను వానిని ఒకదానిపై నొకటిపఱచి, సుఖమైన, స్థిరమైన ఆసన మును స్థాపింపవలయునని ఆసనమును గురించి చెప్పఁబడి యున్నది. "సుఖాసనస్థః శుచిః సమగ్రీవః శిరశ్శరీరః." సుఖాస నస్థుఁడై, అనఁగా, స్వస్తికవీరసిద్ధపద్మాసనములలో నేయాసనము తనకు సుఖము నొసంగునో ఆయాసనమున యుండినవాఁడై, కంఠమును, శిరమును, శరీరమును సమముగ తిన్నగ నిలుప వలయునని శ్రుతివచనము.

శ్లో. ఆకేశాదానఖాగ్రాచ్చ నిరోధావధి కుంభయేత్,
తత శ్శనైః సవ్యనాడ్యా రేచయే త్పవనం శనైః. 49

టీ. ఆకేశాదానఖాగ్రాచ్చ = శిరోజములు మొదలు కాలి గోటివఱ కును, (వాయోః=వాయువునకు) నిరోధావధి=నిరోధము కలుగునంతదనుక, కుంభయేత్=కుంభించవలయును. తతః=అటుతరువాత, శనైశ్శనైః=మందము మందముగా (మెల్లమెల్లగా), సవ్యనాడ్యా=ఎడమ (ఇడా) నాడిచేత, పవ నం=వాయువును, రేచయేత్=రేచింపవలయును.

తా. శిరోజములు మొదలు కాలిగోరు పర్యంతము, ప్రాణవాయువునకు నిరోధము కలుగునటుల కుంభించి, పిమ్మట

వామ (ఇడా) నాడిచేత వాయువును మెల్లమెల్లగ రేచింప వలయును.

విశే. "హఠాన్నిరుద్ధః ప్రాణోऽయం రోమకూపేషు నిస్సరేత్, దేహం విదారయత్యేష కుష్ఠాదిజనయత్యపి, తతః ప్రత్యాహితవ్యోऽసౌ క్రమేణారణ్యహస్తివత్, వన్యోగజోగజారిర్వా క్రమేణ మృదుతామియాత్. కరోతిశాస్త్రనిర్దేశాన్ నచతం పరిలంఘయేత్, తథా ప్రాణో హృదిస్థోऽయం యోగినాం క్రమయోగతః, గృహీత స్సేవ్యమానస్తు విస్రంభముపగచ్ఛతి." "హఠము (బలత్కారము) వలన నిరోధింపఁబడిన ప్రాణవాయువు రోమకూపములనుండి వెలువడును. అది శరీరమును భేదింపఁజేసి కుష్ఠరోగము మొదలగువానిని కలుగఁజేయును. కాఁబట్టి వనగజముఁబోలె ప్రాణవాయువును క్రమప్రయత్నము (పరిచర్య, సేవ) వలన మచ్చికపఱిచి వశమొనర్పవలయును. అడవిఏనుఁగు, సింహము మొదలగునవి క్రమప్రయత్నమువలన సాధువులై, వశవర్తులై, యజమానుని యాజ్ఞలను నుల్లంఘింపక సంచరించుచుండువిధమున, హృదయస్థమైయుండు ప్రాణవాయువు సక్రమప్రయత్నమువలన గ్రహింపఁబడియుండినదైననే, అనుకూలవతిదై విశ్రాంతిఁబొందుచున్నది" అనువాక్యమునకు వైరుధ్యముగ 'ప్రయత్నము (నిరోధము) చేత కుంభకము చేయవలయును' అనువాక్యము ఎట్లు చెప్పఁబడియుండెనని శంకింపవలదు. 'హఠమువలన నిరోధింపఁబడిన యా ప్రాణవాయువు' అను వాక్యము బలపూర్వకముగ, సశీఘ్రముగ ప్రాణవిజయమును సైకొనెదమనెడి తలంపు (పట్టుదల)తో ప్రారంభించి, అందుల

కుపయుక్తమగు అధికాభ్యాసమం దశక్తులైనవారిఁగూర్చి చెప్పఁబడినదగుటవలన, అట్టివారికి, అడవిఏనుఁగువలె నను దృష్టాంతము వర్తితమగుచున్నది. అందువలన, 'సూర్యచంద్ర నాడుల యభ్యాసమువలన పూరించి, యథాశక్తిగ ధారణము (కుంభకము) చేయవలయు'ననియును, 'ప్రయత్నపూర్వకముగ (నిరోధముగ) ధారణము(కుంభకము) చేయవలయు'ననియును, జెప్పఁబడిన రెండువాక్యములు క్రమముగ పూర్వోక్తసంగతములై యొప్పుచున్నవి. కాఁబట్టి అట్టిశంకకు ఏమాత్రమును ఆస్పదములేదు.

ప్రయత్నపూర్వకముగ కుంభకముచేయుట యెందుల కనఁగా, కుంభకప్రాణాయామమునందు ప్రయత్నమెంతయధికమైన, గుణమంత యధికమగును. ప్రయత్నము ఎంతతక్కువయైన గుణమంతతక్కువయగును. ఇందులకు యోగులయొక్క అనుభవమే ప్రమాణము. పూరకప్రాణాయామము మందము (మెల్ల)గను చేయవచ్చును. వేగముగను జేయవచ్చును. వేగముగఁ జేసినప్పటికిని అందువలన దోషము (బాధకము) లేదు; కాని రేచకము మెల్లమెల్లగనే జేయవలయును. వేగముగఁ జేయరాదు. వేగముగఁ జేసినయెడల బలక్షయము కలుగును.

ఈశ్లోకమందు 'శనైః' అనుపదము ద్వారుక్తముగ ప్రయోగించుటవలన అవధారణమని యెఱుంగునది. రేచకప్రాణాయామమును మెల్లమెల్లగనే చేయవలయునుగాని వేగముగఁజేయరాదని నిశ్చయముగ చెప్పఁబడుచున్నది. "విస్మయేచ విషాదేచ దైన్యేచైవావధారణే, తథా ప్రసాదనేహర్షే వాక్య

మేకం ద్విరుచ్యతే” ‘విస్మయ విషాదదైన్య అవధారణ ప్రసాదహర్షములయందు ఒకేశబ్దము రెండుసారులు (రెట్టించి) చెప్పఁబడు’నని చెప్పఁబడియున్నది.

సూర్యభేదనగుణము.

భూమిక. సూర్యభేదనముయొక్క గుణము చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కపాలశోధనం వాతదోషఘ్నం క్రిమిదోషహృత్,
పునఃపునరిదం కార్యం సూర్యభేదనముత్తమమ్. 50

టీ. కపాలశోధనం=కపాలశుద్ధిని చేయునదియును, వాతదోషఘ్నం=వాతదోషములను హరించునదియును, క్రిమిదోషహృత్=కడుపునందుకలుగు క్రిమిదోషములను నివృత్తిచేయునదియును (అగు), ఇదం=ఈ, ఉత్తమం=ఉత్తమమైన (శ్రేష్ఠమైన), సూర్యభేదనం=సూర్యభేదనమును, పునఃపునః=మాటిమాటికి, కార్యం=చేయఁదగినది.

తా. కపాలశోధనము చేయునదియును, వాతదోషము లను పోఁగొట్టునదియును, క్రిమిదోషములను నాశము చేయు నదియును నగు ఈయుత్తమమైన సూర్యభేదనమును మాటి మాటికి అభ్యసింపఁదగినది.

ఉజ్జాయీలక్షణము.

భూమిక. ఉజ్జాయీలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ముఖం సంయమ్య నాడీభ్యామాకృష్య పవనం శనైః,
యథాలగతి కంఠాత్తు హృదయావధి సస్వనమ్. 51
పూర్వవత్కుంభయేత్ప్రాణం రేచయేదిడయా తతః,

టీ. ముఖం=నోరును, సంయమ్య=మూసికొని (బంధించి), కంఠాత్=కంఠము మొదలు, హృదయావధి=హృదయము పర్యంతము, యథాలగతి=స్పృశించునట్లుగా (నిలుచునట్లుగా), నాడీభ్యాం=ఇడాపింగళా నాడులచేత, శనైః=మెల్ల మెల్లగా, సస్వనం=ధ్వనితోకూడునదిగా, పవనం=వాయువును, ఆకృష్య = గ్రహియించి, పూరించి, పూర్వవత్ = ముందు చెప్పినవిధమున, అనఁగా 49 వ శ్లోకమునందు చెప్పినరీతిగా, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, కుంభయేత్ = కుంభింపవలెను. తతః = అటుతరువాత, ఇడయా=నాడిచేత, రేచయేత్=రేచింపవలెను.

తా నోరును మూసికొని (బంధించి), కంఠము మొదలు హృదయమువఱకును స్పృశించునట్లుగా, ఇడాపింగళానాడుల చేత, మెల్లమెల్లగా, ధ్వనియుక్తముగ వాయువును పూరించి, సూర్యభేదనమునందువలె, కేశాది నఖపర్యంతము నిరోధము కలుగునటుల కుంభించి, అనంతరము ఇడానాడిచేత రేచింపవలెను.

ఉజ్జాయీప్రయోజనము.

భూమిక. ఉజ్జాయీకుంభకమువలని ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. శ్లేష్మదోషహరం కంఠే దేహానలవివర్ధనమ్. 52
నాడీజలోదరాధాతుగతదోషవినాశనమ్,
గచ్ఛతా తిష్ఠతా కార్యముజ్జాయ్యాఖ్యం తు కుంభకమ్.

టీ. కంఠే=కంఠమందుగల, శ్లేష్మదోషహరం = కఫశ్లేష్మాదిదోషములను హరించునది. దేహానలం=జఠరాగ్నిని, వివర్ధనం=వృద్ధిఁజేయునది. నాడీజలోదరాధాతుగతదోషవినాశనమ్—నాడీ = నాడులు, జలోదర = జలోదరము, అధాతుగతదోష = దేహమందలి అన్నిధాతువులయందుగల దోషములను,

వినాశనమ్=నశింపఁజేయునది (అగు), ఉజ్జాయ్యాఖ్యం తు=ఉజ్జాయీ యను పేరుగలిగినటువంటి, కుంభకం=కుంభకము, గచ్ఛతా=నడచుచును, తిష్ఠతా=నిలుచుచును, కార్యం=చేయఁదగినది.

తా. కంఠమందలి కఫశ్లేష్మాదిదోషములను హరించునది. జఠరాగ్నిని వృద్ధిఁజేయునది. నాడులయందలి, ధాతువుల యందలి దోషములను, జలోదరమును పోఁగొట్టునది యగు ఉజ్జాయీ యనుకుంభకము నడచునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును చేయఁదగినది. నడచునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును సలుపు ఉజ్జాయీకుంభకమునకు మూలబంధ ఉడ్డియానబంధ జాలంధరబంధములు అనావశ్యకములు.

విశే. ఉజ్జాయిని, ఉజ్జాపి యని కూడ పాఠము గలదు. 'తు' శబ్దము గుణాతిశయమును తెలుపుచున్నది. నడచునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును బంధములేక చేయవలెను.

సీత్కారిలక్షణము.

భూమిక. సీత్కారిలక్షణమును చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. సీత్కాం కుర్యాత్తథా వక్త్రే ఘ్రాణేనైవ విజృంభికామ్,
ఏవమభ్యాసయోగేన కామదేవో ద్వితీయకః. 54

టీ. వక్త్రే=నోటిలో, సీత్కాం=సీత్కారము (చేసి), అనఁగా, రెండు పెదవులనడుమ చేర్పఁబడిన నాలుకచేత సీత్కారము చేయుచు, కొన్నాలముగ వాయువును పూరించి, తథా=అటులనే, ఘ్రాణేనైవ=నాసికాద్వారము చేతనే, విజృంభికాం = రేచకమును, కుర్యాత్ = చేయవలెను. ఏవం=ఈవిధముగా, అభ్యాసయోగేన=నిరంతరము చేయునట్టి అభ్యాసయోగము చేత, ద్వితీయకం= రెండవ, కామదేవః=మన్మథుఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు.) అనఁగా, రూప లావణ్యములయందు మన్మథునకు సమానుఁ డగుచున్నాఁడు. "విజృంభిక" శబ్దమువలన రేచకప్రాణాయామమని గ్రహించునది.

తా. నోటితో సీత్కారరూపమున పూరకము చేసి, అనఁగా, పెదవులమధ్యఁ జేర్పఁబడిన నాలుకచేత వాయువును ఆకర్షించి (పూరించి) నాసికాద్వారముచేతనే రేచకము చేయవలెను. ఇట్లు పదేపదే సీత్కారరూపకకుంభక ప్రాణాయామాభ్యాసము సలుపు యోగి రెండవమన్మథుఁడు అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, రూపమునందును లావణ్యమునందును మన్మథునకు సమానుఁ డగుచున్నాఁడు.

విశే. "ఏవ" అనుశబ్దము నోటియొక్క సంబంధము లేకుండ నాసికచేతనే రేచింపవలయునని నిర్దిష్టము చేయుచున్నది. నోటితో రేచకము చేయుటవలన బలహీనము కలుగును. కాఁబట్టి అట్లు ఎన్నఁడును చేయకూడదు. సీత్కారియందు కుంభకము చెప్పకపోయినను, ఇందు కుంభకము గలదనియే గ్రహించునది.

సీత్కారి ప్రయోజనము.

భూమిక. సీత్కారిఫలమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యోగినీచక్రసామాన్యః సృష్టిసంహారకారకః,
న క్షుధా న తృషా నిద్రా నైవాలస్యం ప్రజాయతే. 55

టీ. (సీత్కారిని చక్కఁగ అభ్యసించినవాఁడు) యోగినీచక్రసామాన్యః=యోగినీ సమూహములచేత చక్కఁగ గౌరవింపఁబడువాఁడుగను, అనఁగా, యోగినీసమూహములను చక్కఁగ అభ్యసించినవాఁడుగను, సృష్టిసంహారకారకః = ఉత్పత్తిలయములకు కారకుఁడుగను, అనఁగా కర్తగను, (స్యాత్=అగును.) (తస్య=వానికి) న క్షుధా = ఆఁకలి లేదు. న తృషా=దప్పి లేదు. నిద్రా = నిద్రయును, ఆలస్యం = ఆలస్యమును, నైవ ప్రజాయతే= కలుగుట లేదు.

తా. (సీత్కారిని చక్కఁగ నభ్యసించినయోగి) యోగినీ సమూహములచేత గౌరవింపఁబడువాఁడుగను, అనఁగా, యోగినీసమూహములను అభ్యసించిన వాఁడుగను, ఉత్పత్తి లయములకు కారకుఁడు (కర్త) గను అగును. అట్టివానికి అనఁగా, సీత్కారిని అభ్యసించినవానికి ఆఁకలిదప్పులు లేవు. నిద్రాలస్యములు పుట్టవు.

విశే. శరీరముయొక్కయు, చిత్తముయొక్కయు గౌరవము (భారము) వలనఁ గలుగునట్టి కార్యప్రవృత్తియందలి యభావవృత్తి ఆలస్య మనఁబడును. శరీరగౌరవము, కఫము, శ్లేష్మము మొదలగువానివలనను, చిత్తగౌరవము తమోగుణామువలనను కలుగును.

శ్లో. భవేత్సత్వం చ దేహస్య సర్వోపద్రవవర్జితః,
అనేన విధినా సత్యం యోగీంద్రో భువిమండలే. 56

టీ. దేహస్య=దేహమునకు, సత్వం=బలము, భవేత్=కలుగును. అనేన విధినా=ఈ అభ్యాసవిధివలన, యోగీంద్రః=యోగీంద్రుఁడు, భువిమండలే=భూమండలమునందు, సర్వోపద్రవవర్జితః=సకలమైన ఉపద్రవములను విడిచినవాఁడు (లేనివాఁడు), భవేత్=అగును. (ఇది) సత్యం=సత్యము.

తా. (సీత్కారి అభ్యాసమువలన) దేహమునకు బలము కలుగును. ఈ అభ్యాసవిధివలన యోగీంద్రుఁడు భూమండలమునందు సర్వోపద్రవములను విడిచినవాఁడు అనఁగా లేనివాఁడు అగును. ఇది సత్యము.

శీతలి లక్షణము.

భూమిక. శీతలియొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జిహ్వయా వాయుమాకృష్య పూర్వవత్కుంభసాధనమ్,
శనకైః ఘ్రాణరంధ్రాభ్యాం రేచయేత్పవనం సుధీః. 57

టీ. జిహ్వయా=నాలుకచేత, అనఁగా, పెదవుల బైటకు పక్షిముక్కువలె చాఁపఁబడిన నాలుకచేత, వాయుం=వాయువును, ఆకృష్య=గ్రహించి (పూరించి), పూర్వవత్ = పూర్వమువలెనే, అనఁగా సూర్యభేదనమునందువలెనే, కుంభసాధనం = కుంభకసాధనమును, (కృత్వా = చేసి) సుధీః=బుద్ధిమంతుఁడైన యోగి, ఘ్రాణరంధ్రాభ్యాం=నాసికారంధ్రములచేత, శనకైః=మెల్లమెల్లగా, పవనం=వాయువును, రేచయేత్=రేచింపవలయును.

తా. పెదవులబైటకు పక్షిముక్కువలె చాఁపఁబడిన నాలుకచేత, ప్రాణవాయువును పూరించి, మున్ను చెప్పిన సూర్యభేదనమునందువలె, కుంభకమును జేసి, బుద్ధిమంతుఁడైన యోగి, నాసికారంధ్రములవెంబడిని వాయువును మెల్లమెల్లగ రేచింపవలెను.

శీతలి ప్రయోజనము.

భూమిక. శీతలివలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. గుల్మప్లీహాదికాన్ రోగాన్ జ్వరం పిత్తం క్షుధాంతృషామ్,
విషాణి శీతలీ నామ కుంభకేయం నిహంతి హి. 58

టీ. గుల్మ=గుల్మము, ప్లీహాదికాన్ = ప్లీహము మొదలగు, రోగాన్=రోగములను, జ్వరం = జ్వరమును, పిత్తం=పైత్యమును, క్షుధాం=ఆఁకలిని, తృషాం=దప్పిని, విషాణి=విషములను, శీతలీనామ=శీతలియను పేరుగల, ఇయం కుంభకా=ఈకుంభకము, నిహంతిహి=నశింపఁజేయును (పోఁగొట్టును).

తా. గుల్మము, ప్లీహము మొదలగురోగములను, జ్వరమును, పిత్తభ్రమను, ఆఁకలిని, దప్పిని, విషయములను, శీతలియనుపేరుగల ఈకుంభకము పోఁగొట్టును.

భస్త్రికోపయోగపద్మాసనము.

భూమిక. భస్త్రికాకుంభకము పద్మాసనమునందుండియే చేయవలసినది. కాఁబట్టి, తదుపయుక్తమగు పద్మాసనము యొక్క లక్షణమును మునుముందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఊర్వోరుపరి సంస్థాప్య శుభే పాదతలే ఉభే,
పద్మాసనం భవే దేతత్సర్వపాపప్రణాశనమ్ 59

టీ. ఊర్వోరుపరి = రెండుతొడలమీఁదను, శుభేపాదతలేఉభే = చక్కగ రెండుపాదతలములను, అనఁగా, కుడితొడమీఁదను ఎడమపాదమును, ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, సంస్థాప్య=ఉంచిన, ఏతత్=ఇది, సర్వపాపప్రణాశనం=సమస్తపాపములను బోఁగొట్టునట్టి, పద్మాసనం=పద్మాసనము, భవేత్=అగును.

తా. రెండుతొడలపై రెండుపాదములను, అనఁగా, కుడితొడమీఁద ఎడమపాదమును, ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును జేర్చి కూర్చుండునది భస్త్రికోపయోగపద్మాసనము. ఇది సకలపాపములను హరించును.

విశే. ప్రథమోపదేశమునందు లక్షణయుక్తముగ పద్మాసనము చెప్పఁబడియున్నది. కాని, అయ్యది భస్త్రికకు ఉపయుక్తమైనది కాదు. కాఁబట్టి ఇందు భస్త్రికకు ఉపయుక్తమగు పద్మాసనముయొక్క లక్షణము చెప్పఁబడెనని యెఱుఁగునది.

భస్త్రిక లక్షణము.

భూమిక. భస్త్రికాకుంభకలక్షణమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. సమ్యక్పద్మాసనం బద్ధ్వా సమగ్రీవోదరం సుధీః,

ముఖం సంయమ్య యత్నేన ప్రాణం ఘ్రాణేన రేచయేత్.
యథాలగతి హృత్కంఠే కపాలావధి సస్వనమ్,

సుధీః=బుద్ధిమంతుఁడు, సమ్యగ్గ్రీవోదరం = కంఠమును, కడుపును
నుంచి, సమ్యక్=బాగుగ (చక్కగ), పద్మాసనం=భస్త్రికోపయోగ
'సనమును, బద్ధ్వా=బంధించి, ముఖం=నోరును, సంయమ్య=మూసి
త్కంఠే = హృదయమునందును, కంఠమునందును, కపాలావధి =
పర్యంతము, సస్వనం = ధ్వనించునట్లుగ, యథాలగతి=స్పృశించు
ాణం=వాయువును, యత్నేన=ప్రయత్నపూర్వకముగ, ఘ్రాణేన=
క్క ఒక్కద్వారముచేత, రేచయేత్=రేచింపవలెను.

తా. బుద్ధిమంతుఁడు కంఠమును, కడుపును తిన్నగా
చక్కగ భస్త్రికోపయోగమగు పద్మాసనమును బంధించి,
మూసికొని, హృదయమునందును, కంఠమునందును
ంనట్లుగ, ధ్వనితో కూడియుండునట్లుగ, ప్రాణవాయు
యత్నపూర్వకముగ, నాసికయొక్క ఒక్కద్వారము
చకము చేయవలయును.

రేచక పూరకస్థితి.

కామిక. భస్త్రికయొక్క రేచకపూరకస్థితిని వివరిం
రు.—

గేన పూరయేచ్చాపి హృత్పద్మావధి మారుతమ్. 61
నర్వి రేచయే త్తద్వత్పూరయేచ్చ పునఃపునః,

అపి=మఱియును, హృత్పద్మావధి=హృదయకమలముపర్యంతము,
ాయువును, వేగేన=వేగముగా, పూరయేత్=పూరింపవలయును.
, విరేచయేత్=రేచింపవలయును. తద్వత్=ఆప్రకారముగానే,
పఱలమఱల, పూరయేత్=పూరింపవలయును.

తా. మఱియు, హృదయకమలమువఱకును వాయువును వేగముగా పూరింపవలయును. మఱల రేచింపవలయును. ఆ ప్రకారముగనే మఱలమఱల పూరింపవలెను.

భూమిక. మున్ను చెప్పిన విషయమును ఉదాహరణ పూర్వకముగఁ జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యథైవ లోహకారేణ భస్త్రా వేగేన చాల్యతే. 62
తథైవ స్వశరీరస్థం చాలయేత్పవనం ధియా,

టీ. యథైవ=ఏప్రకారముగ, లోహకారేణ=కమ్మరివానిచేత, భస్త్రా=తోలుతిత్తి, వేగేన = వేగముగా, చాల్యతే=చలింపఁబడుచున్నదో, తథైవ=ఆప్రకారముగనే, స్వశరీరస్థం = తనశరీరములోనున్న, పవనం=వాయువును, ధియా=బుద్ధిపూర్వకముగ, చాలయేత్=చలింపఁజేయవలెను.

తా. ఏప్రకారముగ కమ్మరివానిచేత తోలుతిత్తి వేగముగా చలింపఁబడుచున్నదో, ఆప్రకారముగనే తనశరీరములో నున్నవాయువును బుద్ధిపూర్వకముగ చలింపఁజేయవలెను.

రేచక పూరకావధి.

భూమిక. రేచకపూరకములయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యదా శ్రమో భవేద్దేహే తదా సూర్యేణ పూరయేత్.
యథోదరం భవేత్పూర్ణ మనిలేన తథా లఘు,

టీ. యదా=ఎప్పుడు, దేహే=దేహమందు, శ్రమః=నిరంతరాభ్యాసము వలన ఆయాసము, భవేత్=కలుగునో, తదా=అప్పుడు, యథా=ఏవిధముగా, అనిలేన = వాయువుచేత, ఉదరం=కడుపు, లఘు=లఘువుగా, అనఁగా వేగ

ముగా, పూరణంభవేత్ = పూరకమగునో, తథా=ఆవిధముగా, సూర్యేణ=సూర్యనాడి (పింగళానాడి) చేత, పూరయేత్=పూరించవలెను.

తా. ఎప్పుడు రేచకపూరకములయొక్క నిరంతరాభ్యాసమువలన శరీరమందు ఆయాసము కలుగునో, అప్పుడు, వాయువుచేత ఏవిధముగా ఉదరము పూరణమగునో, ఆవిధముగా సూర్యనాడిచేత పూరింపవలయును.

పూరకానంతరకృత్యము.

భూమిక. పూరకాంతమందు చేయవలయుకార్యమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ధారయేన్నాసికాం మధ్యతర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్.
విధివత్కుంభకం కృత్వా రేచయేదిడయాఽనిలమ్,

టీ. మధ్యతర్జనీభ్యాంవినా=నడిమివ్రేలిని, చూపుడువ్రేలిని వదలి, నాసికాం=ముక్కును, దృఢం=దృఢముగ, ధారయేత్ =పట్టవలయును. అనఁగా, నడిమివ్రేలును, చూపుడువ్రేలునుగాక తక్కిన బొట్టనవ్రేలు, ఉంగరమువ్రేలు అనఁగా పవిత్రమువ్రేలు, చిటికెనవ్రేలు అనువ్రేళ్లలో, బొట్టనవ్రేలిచేత ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును పవిత్రమువ్రేలితోను, చిటికేనవ్రేలితోను ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రముచేతను అదిమి, ముక్కును దృఢముగా పట్టవలయును. విధివత్ = విధిప్రకారముగ, కుంభకంకృత్వా = కుంభకము చేసి, అనిలమ్ = వాయువును, ఇడయా = ఇడానాడిచేత, రేచయేత్ = రేచింపవలయును.

తా. (పూరకాంతమున) నడిమివ్రేలిని, చూపుడువ్రేలిని విడిచి, (మిగిలిన అంగుష్ఠ, అనామిక, కనిష్ఠికాంగుళులలో), అంగుష్ఠముచేత, ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును, అనామిక

కనిష్ఠికాంగుళులచేత ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రమునునొక్కిపట్టి) నాసికను దృఢముగా పట్టవలయును. (పిమ్మట) విధిప్రకారముగ కుంభకము గావించి, ఇడా(చంద్ర) నాడిచేత రేచింపవలయును.

భస్త్రికావిధానము.

ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రమును కుడిచేతి పవిత్రము వ్రేలితోను, చిటికెనవ్రేలితోను నదిమిపట్టి, ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును కమ్మరివానితోలుతిత్తిం బోలిన వేగముతో రేచక పూరకములు చేయవలెను. శ్రమము కలిగినప్పుడు, ఆకుడిరంధ్రముచేత పూరకము గావించి, ఆరంధ్రమును బొట్టనవ్రేలిచేత నదిమిపట్టి, యథాశక్తిగ కుంభక ప్రాణాయామమున వాయుధారణ మొనర్చి, పిమ్మట ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును. అటుపిమ్మట ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును అంగుష్ఠముతో నదిమిపట్టి ఎడమముక్కుపుటముచేత తోలుతిత్తిం బోలనశీఘ్రముతో రేచకపూరకములు సలుపవలయును. శ్రమకలిగినపుడు ఆనాసాపుటముచేతనే పూరకముగావించి, దానిని అనామిక కనిష్ఠికలచేత నదిమిపట్టి యథాశక్తిగ కుంభకముగావించి పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇదియొకవిధానము.

ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రమును, కుడిచేతి అనామిక కనిష్ఠికలచేత నిరోధించి, కుడిరంధ్రముచే పూరించి దానిని కుడిచేతి అంగుష్ఠముచేతబంధించి, ఎడమరంధ్రముచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు నూఱుసారులు చేసి, శ్రమము కలుగునపుడు దానిచేతనే పూరించి, బంధపూర్వకముగ కుంభక మొనర్చి ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును.మఱల నాసికయొక్క

దక్షిణపుటమును అంగుష్ఠముచేత బంధించి, వామపుటముచే పూరించి, దానిని వేగముగ అనామిక కనిష్ఠకలచేత బంధించి, పింగళానాడిచేత తిత్తింబోలిన వేగముతో రేచింపవలయును. ఇటులనే పదేపదే చేయవలయును. రేచకపూరకములయొక్క అభ్యాసమువలన అలసట (శ్రమము) కలిగినప్పుడు, ఎడమ ముక్కుచేత పూరకముగావించి, అనామిక కనిష్ఠికలచే బంధించి, కుంభకముచేసి, పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇది మఱియొకవిధానము.

భస్త్రికాప్రయోజనము.

భూమిక. భస్త్రికయొక్కగుణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వాతపిత్తశ్లేష్మహరం శరీరాగ్నివివర్ధనమ్. 65
కుండలీబోధకం క్షిప్రం పావనం సుఖదం హితమ్,
బ్రహ్మనాడీముఖే సంస్థ కఫాద్యర్గళనాశనమ్. 66

టీ. వాతపిత్తశ్లేష్మహరం = వాతపిత్తశ్లేష్మములను బోఁగొట్టునది. శరీరాగ్నివివర్ధనమ్ = జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయునది. క్షిప్రం=వేగముగ, కుండలీబోధకం=కుండలిని మేలుకొలుపునట్టిది. పావనం = పవిత్రమైనది. సుఖదం=సుఖము నిచ్చునది. హితమ్ = హితమును చేయునది. బ్రహ్మనాడీముఖే=బ్రహ్మనాడియను సుషుమ్నానాడియొక్క ముఖము (ద్వారము)నందు సంస్థ = చక్కఁగా నెలకొనియుండు, కఫాది = కఫము మొదలుగాఁగల, అర్గళ=ప్రతిబంధకమును, నాశనం=నశింపఁజేయునది.

తా. (భస్త్రికాకుంభకము) వాతపిత్తశ్లేష్మములను హరించును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. శీఘ్రముగ కుండలిని మేలుకొలుపును. పవిత్రమును చేయును. సుఖము నొసంగును. హితమును చేయును. బ్రహ్మపదప్రాప్తినొసంగు బ్రహ్మనాడి

యనఁబడు సుషుమ్నయొక్క ద్వారమందు సుస్థిరముగ నెలకొనియుండు కఫాదిప్రతిబంధకములను అనఁగా ప్రాణసంచారమునకు ప్రతిబంధకముగనుండు కఫాదిదోషములను బోఁగొట్టును.

విశే. కుంభకములన్నియును ఎల్లప్పుడును హితమునొసంగునవిగా ఉండియున్నను, అందు విశేషముగ సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయీలు రెండును ఉష్ణదములగుటవలన, శీతకాలమునందును, శీతలము కలిగినప్పుడును హితమొసంగునవైయున్నవి. సీత్కారిశీతలులు శైత్యకరము లగుటవలన, ఉష్ణకాలమునందును, ఉష్ణముకలిగినప్పుడును హితమొసంగునవైయున్నవి. భస్త్రిక శీతోష్ణసమమైన దైనందువలన సర్వకాలములయందును హితమొసంగునదై యున్నది.

సకలకుంభకములు సకలరోగములను నివృత్తిచేయునవిగా ఉండియున్నను, అందు ముఖ్యముగ సూర్యభేదనము, వాతమును, ఉజ్జాయీశ్లేష్మమును, సీత్కారి శీతలులు రెండును పిత్తమును బోఁగొట్టునవిగాయున్నవి భస్త్రిక శీతోష్ణములను, త్రిదోషములను బోఁగొట్టునదిగా యున్నది.

బ్రహ్మనాడి (సుషుమ్న) బ్రహ్మపదప్రాప్తిఁ గనఁజేయుననుటకు, "శతం చైకా హృదయస్య నాడ్యస్తాసాం మూర్ధానమభినిస్సృతైకా, తయోర్ధ్వమాయన్నమృతత్వమేతి విష్వగన్యా ఉత్క్రమణే భవంతి." "హృదయమునందు నూటొక్క (101) నాడులున్నవి అందు ఒక్కనాడియే(సుషుమ్నానాడియే) మూర్ధమును బొందుచున్నది ఆమార్గముననే (సుషుమ్నా మార్గముచేతనే) ఊర్ధ్వగతిఁబొంది, అమృతత్వమును (మరణ

రహితమును-మోక్షమును) బొందుచున్నారు. మిగిలిననాడు లన్నియు ఎచ్చటివి అచ్చటనే నిలుచుచున్నవి.'' అను శ్రుతి వచనము ప్రమాణము.

శ్లో. సమ్యగ్గాత్రసముద్భూత గ్రంథిత్రయవిభేదకమ్,
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్త్రాఖ్యం కుంభకం త్విదమ్. 67

టీ. సమ్యక్=బాగుగ, గాత్ర=శరీరమునందు (సుషుమ్నయందు), సముద్భూతం=చక్కగాఁ బుట్టినటువంటి, గ్రంథిత్రయ=గ్రంథిత్రయమును (బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అను మూఁడుగ్రంథులను), విభేదకం=భేదించునట్టిది (అగు), ఇదం భస్త్రాఖ్యం కుంభకంతు=ఈభస్త్రయను పేరుగల కుంభకమును, విశేషేణైవ=అవశ్యముగ, కర్తవ్యం=చేయవలయును.

తా. భస్త్రికాకుంభకము, గాత్రమధ్యమందు అనఁగా సుషుమ్నామధ్యమందు దృఢముగా నెలకొనియున్న బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అను గ్రంథిత్రయమును విశేషముగ భేదించునట్టిదిగ యున్నది. అందువలన భస్త్రికయను కుంభకమును విశేషముగ అభ్యాసము చేయవలెను.

విశే. భస్త్రికను మాత్రము విశేషముగఁ జేయఁదగినదని చెప్పుటవలన, సూర్యభేదనాదులు, యథాసంభవముగ, ఇష్టానుసారముగ చేయవచ్చునని అనఁగా, చేయవలసినంత ఆవశ్యకత లేదని తెలియుచున్నది.

భ్రామరీలక్షణము - ఫలము.

భూమిక. భ్రామరీకుంభక లక్షణమును చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. వేగాద్ఘోషం పూరకం భృంగనాదం
భృంగీనాదం రేచనం మందమందం,
యోగీంద్రాణామేవ మభ్యాసయోగా
చ్చిత్తే జాతా కాచి దానందలీలా. 68

టీ. వేగాద్ఘోషం = వేగముగా, శబ్దయుక్తముగ, భృంగనాదం=మగతుమ్మెదనాదమువంటి నాదము కలుగునట్లుగా, పూరకం = పూరకమును, (కృత్వా=చేసి) భృంగీనాదం = ఆఁడుతుమ్మెదనాదమువంటినాదము కలుగునట్లుగా, మందమందం = మెల్ల మెల్లగా, రేచనం=రేచకమును, (కుర్యాత్=చేయవలెను.) ఏవం అభ్యాసయోగాత్=ఈవిధమగు అభ్యాసయోగమువలన, యోగీంద్రాణాం=యోగీంద్రులయొక్క, చిత్తే=చిత్తమందు, కాచిత్=ఒకానొకవిధమైన, అనిర్వాచ్యమైన, ఆనందలీలా = ఆనందలీల, జాతా=పుట్టుచున్నది (కలుగుచున్నది.)

తా. వేగముగ, శబ్దసహితముగ, మగతుమ్మెదనాదమును బోలిననాదము కలుగునట్లుగా, పూరకముచేసి (కుంభకమున ధారణముచేసి) ఆఁడుతుమ్మెదనాదమునకు సమానమైననాదము కలుగునట్లుగా, మందమందముగ రేచనము చేయవలెను. ఇట్లు చేయుకుంభకము భ్రామరీకుంభక మనఁబడును. ఈవిధమగు అభ్యాసయోగమువలన యోగీంద్రులయొక్క చిత్తమందు ఒకానొకవిధమైన, అనిర్వాచ్యమైన, అపూర్వమైన ఆనందలీల కలుగుచున్నది.

విశే. భ్రామరి స్వతస్సిద్ధముగ కుంభకమును కలిగియున్నది. గనుక, ఇచట విశేషములేనందున మరల కుంభకమును చెప్పుట లేదు. పూరకరేచకములయందు విశేషము (భేదము) ఉండుటవలన అయ్యవి చెప్పఁబడినవి.

మూర్ఛాలక్షణము.

భూమిక. మూర్ఛాకుంభకముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పూరకాంతే గాఢతరం బద్ధ్వా జాలంధరం శనైః,
రేచయేన్మూర్ఛనాఖ్యేయం మనోమూర్ఛా సుఖప్రదా.

టీ. పూరకాంతే = పూరకాంతమునందు, గాఢతరం=మిక్కిలి దృఢమైన, జాలంధరం = జాలంధరబంధమును, బద్ధ్వా = బంధించి, శనైః=మెల్లమెల్లగా, రేచయేత్ = రేచింపవలయును. ఇయం = ఇది (ఇట్లుచేయునది), మనోమూర్ఛా=మనస్సునకు మూర్ఛను కలుగఁజేయునదియును, సుఖప్రదా=సుఖమునిచ్చునదియును (అగు), మూర్ఛనాఖ్యా = మూర్ఛయనుపేరుగల కుంభకము.

తా. పూరకాంతమందు, దృఢతరముగ జాలంధరబంధమును బంధించి, మందమందముగ ప్రాణవాయువును రేచింపవలయును. ఇట్లుసలుపు కుంభకము మూర్ఛాకుంభకము అని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇయ్యది మనస్సునకు మూర్ఛఁగలుగఁజేసి, యుత్తమమయిన సుఖమును యిచ్చును.

ప్లావిని.

భూమిక. ప్లావినీకుంభకముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అంతఃప్రవర్తితోదారమారుతాపూరితోదరః,
పయస్యగాధేఽపి సుఖాత్ ప్లవతే పద్మపత్రవత్. 70

టీ. అంతః = శరీరమునకులోపల, ప్రవర్తిత=ప్రవర్తించిన, ఉదారమారుత=ఎక్కువయైన గాలిచేత, ఆపూరితోదరః = సమగ్రముగా పూరింపఁ

బడిన కడుపుగలవాఁడు, అగాధేపయస్యపి = అగాధమైన నీటియందుకూడ, పద్మపత్రవత్=తామరాకువలె, సుఖాత్=సుఖముగా, ప్లవతే= తేలును.

తా. శరీరమధ్యమందు ప్రవృత్తమైయుండిన ప్రాణవాయువు గలవాఁడు, అనఁగా, ప్రాణవాయువుచేత పూర్ణముగ పూరింపఁబడినయుదరము గలవాఁడు, అగాధజలమందైనను, తామరాకువలె, అనఁగా అనన్యాశ్రయముగ, సుఖముగ తేలుచుండును.

ప్రాణాయామభేదములు.

భూమిక. ప్రాణాయామముయొక్క భేదములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామస్త్రిధా ప్రోక్తో రేచపూరకకుంభకైః,
సహితః కేవలశ్చేతి కుంభకో ద్వివిధో మతః. 71

టీ. ప్రాణాయామః = ప్రాణాయామము, అనఁగా, శరీరములో సంచరించు వాయువును నిరోధించుట యను క్రియ, రేచకపూరకకుంభకైః=రేచక పూరక కుంభకములని, త్రిధా = మూఁడువిధములుగా, ప్రోక్తః = చెప్పఁబడియున్నది. కుంభకః=కుంభకము, సహితః=సహితకుంభకము, కేవలశ్చ=కేవల కుంభకము, ఇతి=అని, ద్వివిధః=రెండువిధములుగా, మతః=(యోగులయొక్క) అభిప్రాయము.

తా. (శరీరమందు సంచరించువాయువును నిరోధించుట యనెడి) ప్రాణాయామము, రేచకము, పూరకము, కుంభకము లని మూఁడువిధములుగాఁ జెప్పఁబడియున్నది. (అందు) కుంభకము సహితకుంభకము, కేవలకుంభకము అని రెండువిధములుగా యోగులయొక్కమతము.

విశే. ప్రాణాయామము రేచకము, పూరకము, కుంభకము అని మూఁడువిధములుగా యోగులచేతఁ జెప్పఁబడియున్నది. ప్రాణాయామమనఁగా, ప్రాణమును, (ప్రాణవాయువును) శరీరమునందు నిరోధించునట్టిక్రియ. "ప్రాణఃస్వదేహస్థావాయురాయామ స్తన్నిరోధనమ్" స్వశరీరమందలి వాయువుయొక్క జీవనావస్థయే ప్రాణము. ఆ అవస్థానిరోధమే ఆయామము. అనఁగా, ప్రాణము (జీవనము) యొక్క అవస్థానిరోధము ప్రాణాయామము. అని గోరక్షనాథులు ప్రాణాయామలక్షణమును చెప్పియుండిరి. ఇది ప్రాణాయామలక్షణము.

రేచకము:—ఉదరస్థవాయువును వెలిబుచ్చునట్టిక్రియ. "నిష్క్రమ్య నాసావివరాదశేషం ప్రాణం బహిశ్శూన్యమివానిలేన, నిరుధ్య సంతిష్ఠతి రుద్ధవాయుః స రేచకో నామ మహానిరోధః" సంపూర్ణప్రాణవాయువును నాసికారంధ్రములనుండి బహిర్గతమొనర్చి, దేహము ప్రాణవాయుశూన్యమగునటుల నిరోధించి, నిరోధింపఁబడిన వాయువును చక్కఁగ నిలుచునట్లు జేయునిరోధము రేచకమనెడి మహానిరోధము. ఇది రేచకప్రాణాయామలక్షణము "బహిర్యద్రేచనం వాయో రుదరాద్రేచకః స్మృతః," గర్భస్థవాయువును బహిర్గతమొనర్చుట రేచకమని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియుండిరి.

పూరకము:—శరీరమునకు వెలుపలనుండువాయువును శరీరములోనికి గ్రహించునట్టిక్రియ. "బాహ్యాదాపూరణం వాయోరుదరే పూరకోహిసః" బయటివాయువును ఉదరమునందు పూర్ణముగ పూరించుట పూరకము. "బాహ్యే స్థితం ఘ్రాణపుటేన వాయుమాకృష్య తేనైవ శనై స్సమంతాత్,

నాడీశ్చ సర్వాః పరిపూరయేద్యః స పూరకో నామ మహా నిరోధః.” బయటివాయువును నాసాపుటముచే మెల్లగా గ్రహించి, దానిచేతనే శరీరమందలి సకలనాడులును నిండునట్లు జేయునది పూరకమనెడి మహానిరోధము. ఇది పూరక ప్రాణాయామలక్షణము.

కుంభకము:—కుంభమువలె వాయువును పూర్ణముగ ధరించునట్టి క్రియ. “సంపూర్య కుంభవద్వాయోర్ధారణం కుంభకో భవేత్.” కుంభము (ఘటము, కుండ) వలె, చక్కగ, పూర్ణముగ పూరించి వాయువును ధరించుట కుంభకమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇది కుంభక ప్రాణాయామలక్షణము.

ఈకుంభకము, పూరకమునకు అభిన్నము అనఁగా సమానము. భిన్న మెట్లనఁగా, “న రేచకో నైవ చ పూరకోఽత్ర నాసాపుటే సంస్థితమేవ వాయుమ్, సునిశ్చలం ధారయతే క్రమేణ కుంభాఖ్య మేతత్ప్రవదంతి తజ్జ్ఞాః.” ఇందు అనఁగా, ఈ కుంభకమునందు రేచకమును లేదు పూరకమును లేదు. నాసాపుటమందు పొందియుండు వాయువును చక్కగ నిశ్చలముగ నిలువరించునది కుంభక ప్రాణాయామమని, ప్రాణాయామపరిజ్ఞాతలు చెప్పుదురు. “సహితః” అని చెప్పుటవలన, ప్రకారాంతరముచేత నీకుంభకమును సహితము కేవలము అని రెండువిధములుగ విభజించిరి. అందు సహితకుంభకము రేచకపూర్వకమనియు, పూరకపూర్వకమనియు రెండువిధములు. అది “ఆరేచ్యాపూర్య వా కుర్యాత్ సవై సహితః కుంభకః” సహితకుంభకము సంపూర్ణముగ రేచించిగాని, పూరించిగాని చేయవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. రేచక

ంభకము రేచకప్రాణాయామమునకు అభిన్నరూ
కేవలకుంభకము కుంభకప్రాణాయామమునకు అభి
మున్ను చెప్పియున్న సూర్యభేదనాదిప్రాణాయామ
రకపూర్వకకుంభకములని యెఱుంగవలయును.

సహితకుంభకావధి.

మిక. సహితకుంభకముయొక్క అవధిని చెప్పు
—

ావత్కేవలసిద్ధిస్స్యాత్సహితం తావదభ్యసేత్,

కేవల = కేవలకుంభకముయొక్క, సిద్ధిః=సిద్ధి, యావత్ = ఎంత
త్ =కలుగునో, తావత్ =అంతవఱకు, సహితం=సూర్యభేదనాది
మును, అభ్యసేత్ =అభ్యసింపవలెను.

. కేవలకుంభకముయొక్క సిద్ధి ఎంతకాలమునకు
అంతకాలమువఱకు అనఁగా కేవలకుంభకము సిద్ధిం
ుక, సూర్యభేదనాదిసహితకుంభకమును అభ్యసింప

కేవలకుంభకలక్షణము.

మిక. కేవలకుంభకలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

చకం పూరకం ముక్త్వా సుఖం యద్వాయుధారణమ్
; ప్రాణాయామోఽయమిత్యుక్తః స వై కేవలకుంభకః,

రేచకం=రేచకమును, పూరకం = పూరకమును, ముక్త్వా=విడిచి,
ంగా, అనఁగా, కష్టములేకుండా, వాయుధారణమ్= వాయువును
యత్ =ఏది గలదో, అయం=ఇదియు, ప్రాణాయామః=ప్రాణనిరో
ధనము), ఇత్యుక్తః = అని చెప్పఁబడినది. సవై = అదియే
మమే), కేవలకుంభకః=కేవలకుంభకము.

తా. రేచకమును పూరకమును విడిచి సుఖముగ శ్రమము లేకుండ వాయువును ధరించుట యేదియో అదియే ప్రాణాయామమని చెప్పఁబడియున్నది. అదియే కేవల కుంభకము.

వి శే. సుషుమ్నను భేదించినపిమ్మట సుషుమ్నామధ్యమందు జలపూరితఘటశబ్దములకు సమానములగుశబ్దములు ఎప్పుడు కలుగుచున్నవో అప్పుడు కేవలకుంభకము సిద్ధియగుచున్నది. కేవలకుంభకము సిద్ధియైనపిమ్మట పది లేక యిరువది చొప్పున యెనుబదివఱకును కేవలకుంభకములచేతనే ప్రాణాయామము చేయవలెను. ఎనుబది పూర్తియైనపిమ్మట శక్తి యున్నయెడల అంతకు అధికముకూడ చేయనగును. సహిత కుంభకము మిశ్రితకుంభకమనికూడ చెప్పఁబడుచున్నది.

కేవలకుంభకముయొక్క మహిమము.

భూమిక. కేవలకుంభకముయొక్క ప్రభావమును రెండు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుంభకే కేవలే సిద్ధే రేచపూరకవర్జితే. 73
న తస్య దుర్లభం కించిత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే,

టీ. రేచకపూరకవర్జితే=రేచకపూరకములను వదలినటువంటి, కేవలే కుంభకే=కేవలకుంభకమును, సిద్ధే(సతి)=సిద్ధించినయెడల, తస్య=వానికి (అట్టి సిద్ధిని గనినవానికి), త్రిషులోకేషు = మూఁడులోకములయందు, దుర్లభం = సాధ్యముకానిది, కించిత్=ఏదియును (కొంచెమైనను), న విద్యతే=లేదు.

తా. రేచకపూరకములను విడిచినటువంటి కేవలకుంభకము సిద్ధించినయెడల, అట్టిసిద్ధినిగనినవానికి మూఁడులోకముల

యందు సాధ్యముకానిది కొంచెమైనను అనఁగా, ఏదియును లేదు.

శ్లో. శక్తః కేవలకుంభేన యథేష్టం వాయుధారణాత్. 74
రాజయోగపదం చాపి లభతే నాత్ర సంశయః,

టీ. కేవలకుంభకేన = కేవలకుంభకాభ్యాసముచేత, శక్తః = శక్తిగల వాఁడు (సామర్థ్యముగలవాఁడు), యథేష్టం=స్వేచ్ఛగా (ఇష్టప్రకారముగా), వాయుధారణాత్=వాయువును ధరించుటవలన, రాజయోగపదంచాపి=రాజ యోగపదమును గూడ, లభతే = పొందుచున్నాఁడు. అత్ర = అందులకు, సంశయః=సంశయము, న=లేదు.

తా. కేవలకుంభకాభ్యాసముచేత శక్తుఁడైనవాఁడు స్వేచ్ఛగ ఇష్టప్రకారము వాయువును ధరించుటవలన రాజ యోగపదమును గూడఁ బొందుచున్నాఁడు. అందులకు సంశ యము లేదు.

కుంభకాభ్యాసము కైవల్యసాధనము.

భూమిక. కుంభకాభ్యాసము పరంపరగా కైవల్యము నకు సాధనమని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుంభకాత్ కుండలీబోధః కుండలీబోధతో భవేత్. 75
అనర్గళా సుషుమ్నా చ హఠసిద్ధిశ్చ జాయతే,

టీ. కుంభకాత్ = కుంభకాభ్యాసమువలన, కుండలీ=కుండలియనెడు ఆధారశక్తికి, బోధః=ప్రబోధము, మేలుకొలుపు అనఁగా, నిద్రాభంగము, (స్యాత్=కలుగుచున్నది.) కుండలీబోధతః=కుండలీశక్తియొక్క మేలుకొలుపు వలన, సుషుమ్నాచ=సుషుమ్నానాడి, అనర్గళా=కఫము మొదలగు ప్రతిబంధ కములేనిది, భవేత్ = అగును. హఠసిద్ధిశ్చ = ప్రత్యాహారాదిపరంపరవలన కలుగు కైవల్యస్వరూపమైన హఠాభ్యాససిద్ధికూడ, జాయతే=కలుగును.

తా. కుంభకాభ్యాసమువలన కుండలియను ఆధార శక్తికి మేలుకొలుపు కలుగుచున్నది. అనఁగా, నిద్రాభంగము కలుగుచున్నది. కుండలియొక్క మేలుకొలుపువలన సుషుమ్నా నాడి యనర్గళమగుచున్నది. అనఁగా, కఫము మొదలగు ప్రతిబంధకములు వీడినదగుచున్నది. ప్రత్యాహారాది పరంపరవలన కైవల్యస్వరూపమైన హఠయోగసిద్ధి కలుగును.

హఠయోగరాజయోగముల పరస్పరోపయోగము.

భూమిక. హఠయోగ రాజయోగములు రెండును అన్యోన్యము, ఉపకారియు, ఉపకారమునునై యున్నవని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. హఠంవినా రాజయోగో రాజయోగంవినా హఠః,
న సిద్ధ్యతి తతో యుగ్మ మానిష్పత్తేః సమభ్యసేత్. 76

టీ. హఠంవినా = హఠయోగాభ్యాసము లేక, రాజయోగం = రాజయోగమును, రాజయోగంవినా=రాజయోగము లేక, హఠః = హఠయోగమును, న సిద్ధ్యతి=సిద్ధింపదు. తతః = అందువలన, యుగ్మం=రెండింటిని, ఆనిష్పత్తేః=రాజయోగసిద్ధి పర్యంతము, సమభ్యసేత్=చక్కగ అభ్యాసము చేయవలెను.

తా. హఠయోగము లేక రాజయోగమును, రాజయోగము లేక హఠయోగమును సిద్ధింపదు. అందువలన, అనఁగా, ఒకటిలేక ఇంకొకటి సిద్ధింపనందున, రాజయోగసిద్ధిపర్యంతము, హఠయోగ రాజయోగములు రెండింటిని అభ్యసింపవలయును.

విశే. జీవనమునకు సాధనమైన వృత్తియందు జీవన శబ్దము ప్రయోగింపఁబడువిధమున, ఇచ్చట హఠయోగమునకు

భిన్నమై, ప్రత్యక్షముగనో,పరంపరగనో యుండు రాజయోగ సాధనమునందు రాజయోగశబ్దము ప్రయోగింపఁబడినది. ఇందు చతుర్థోపదేశమందు చెప్పఁబడునట్టి ఉన్మని, శాంభవి మొదలగు ముద్రారూపమును, లేక అపరోక్షానుభూతియందు చెప్పఁబడిన పంచదశాంగస్వరూపమును, లేక వాక్యసుధయందు చెప్పఁబడిన దృశ్యానువిద్ధాది స్వరూపమును, రాజయోగ సాధనమని చెప్పఁబడుచున్నది.

హఠయోగము రాజయోగప్రదము.

భూమిక. హఠయోగమువలన రాజయోగఫలము కలుగువిధమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుంభకప్రాణరోధాంతే కుర్యాచ్చిత్తం నిరాశ్రయమ్,
ఏవమభ్యాసయోగేన రాజయోగపదం వ్రజేత్. 77

టీ. కుంభకప్రాణరోధాంతే=కుంభకమువలనఁ గలుగు ప్రాణనిరోధము యొక్క మధ్యమందు, చిత్తం=చిత్తమును (అంతఃకరణమును), నిరాశ్రయం= నిరాలంబముగ (ఆశ్రయములేనిదానిగ), కుర్యాత్ = చేయవలెను. ఏవం అభ్యాసయోగేన=ఈవిధమైన అభ్యాసయోగమువలన, అనఁగా యుక్తివలన, రాజయోగపదం=రాజయోగమను పదవిని, వ్రజేత్=పొందును.

తా. కుంభకమువలనఁ గలుగు ప్రాణనిరోధముయొక్క మధ్యమందు, అంతఃకరణమును (చిత్తమును) నిరాశ్రయము చేయవలెను. అనఁగా,సంప్రజ్ఞాతసమాధిఁ బొందునపుడు బ్రహ్మాకారస్థితికి పరమైన (అన్యమైన, వేరైన) వానినుండి చిత్తమును వైరాగ్యముచేత విలయమొనర్పవలయును.ఈవిధమగు అభ్యాసయోగము (యుక్తి) వలన రాజయోగపదమును బొందును.

హఠయోగసిద్ధిలక్షణము.

భూమిక. హఠయోగసిద్ధిని సూచించులక్షణములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వపుః కృశత్వం వదనే ప్రసన్నతా
నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్మలే,
అరోగతా బిందుజయోఽగ్నిదీపనం
నాడీవిశుద్ధిర్హఠయోగలక్షణమ్. 78

టీ. వపుః కృశత్వం=శరీరమునందు కృశత్వమును, వదనేప్రసన్నతా=ముఖమునందు వికాసమును, నాదస్ఫుటత్వం = నాదముయొక్క ప్రాకట్యమును, నయనే = నేత్రములయందు, సునిర్మలే = నిర్మలత్వమును (కాంతియును), అరోగతా = ఆరోగ్యమును, బిందుజయః=బిందు (వీర్య, శుక్ల) జయమును, అగ్నిదీపనం=జఠరవృద్ధియును, నాడీవిశుద్ధిః = నాడులయొక్క శుద్ధియును (అనునివి), హఠయోగలక్షణం = హఠయోగలక్షణము.

తా. దేహమందు కృశత్వమును, ముఖమందు ప్రసన్నతయును, నాదముయొక్క ప్రాకట్యమును, నేత్రములయందు కాంతియును, ఆరోగ్యమును, ధాతుజయమును, జఠరప్రదీప్తియు, నాడులయొక్కశుద్ధియు, అనునివి హఠయోగముయొక్క లక్షణములు. అనఁగా, హఠయోగము సిద్ధించినవారియందు ఈలక్షణములు చూపట్టును.

ఇది ద్వితీయోపదేశము.

శ్రీః

విశ్వేశ్వరాయ నమః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.

తృతీయోపదేశము.

భూమిక. ద్వితీయోపదేశమునందు కుండలిప్రభావమును చెప్పి, ఇందు కుండలి సర్వయోగములకు ఆశ్రయమనుటనుగూర్చి వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. సశైలవనధాత్రీణాం యథాధారోఽహినాయకః,
సర్వేషాం యోగతంత్రాణాం తథాధారోహి కుండలీ. 1

టీ. సశైలవనధాత్రీణాం=పర్వతములు, వనములు మొదలగువానితో కూడిన భూములకు, యథా = ఏవిధముగా, అహినాయకః = సర్పములకు నాయకుఁడైన ఆదిశేషుఁడు, ఆధారః = ఆధారభూతుఁడుగ నున్నాఁడో, తథా=ఆవిధముగా, సర్వేషాంయోగతంత్రాణాం=సమస్తమైన యోగోపాయములకు, కుండలీ=కుండలి, ఆధారోహి=ఆధారము (ఆశ్రయము), (స్యాత్ = అగును.)

తా. శైలారణ్యములతో కూడినభూములకు సర్వాధినాథుఁ డాదిశేషుఁ డేవిధముగా ఆధారుఁడు (ఆశ్రయుఁడు)గ నున్నాఁడో, ఆవిధముగనే సకలయోగతంత్రము (ఉపా

యము, అభ్యాసము) లకు కుండలి, ఆధారము (ఆశ్రయము)గ నున్నది.

విశే. భూమి యొక్కటే యైనను దేశభేదములవలన భూమిభేదముల నంగీకరించి భూములని బహువచనము ప్రయోగింపఁబడెను. కుండలీప్రబోధమువినా సంపూర్ణ యోగోపాయములు వ్యర్థములు. కాఁబట్టి కుండలీప్రబోధము యోగమునకు ఆశ్రయమై యొప్పుచున్నది.

కుండలీప్రబోధప్రయోజనము.

భూమిక. కుండలీప్రబోధము వలని ప్రయోజనమును రెండుశ్లోకముల చేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సుప్తా గురుప్రసాదేన యదా జాగర్తి కుండలీ,
తదా సర్వాణి పద్మాని భిద్యంతే గ్రంథయోఽపి చ. 2

టీ. సుప్తా=నిద్రించియున్నటువంటి, కుండలీ = కుండలి, గురుప్రసాదేన=గురుప్రసాదమువలన, యదా=ఎప్పుడు, జాగర్తి=మేలుకొనుచున్నదో, తదా = అప్పుడు, సర్వాణిపద్మాని = అన్నిచక్రములు (షట్చక్రములు)ను, గ్రంథయోఽపిచ = అన్నిగ్రంథులును (బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి), భిద్యంతే= భేదమును బొందుచున్నవి.

తా. నిద్రించి యున్నటువంటి కుండలి, గురుప్రసాదమువలన ఎప్పుడు మేలుకొనుచున్నదో, అప్పుడు అన్నిపద్మములు అనఁగా, శరీరములోనుండు షట్చక్రములును, బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అను మూఁడుగ్రంథులును భేదమును బొందుచున్నవి. అనఁగా, చక్రములు వికసించుచున్నవి. గ్రంథులు వీడుచున్నవి.

విశే. షట్చక్రములయొక్క నామములు, అవి యుండు స్థానములు చెప్పఁబడుచున్నవి.

1 మూలాధారచక్రము ఇది గుదస్థానమునందు కలదు.
2 స్వాధిష్ఠానచక్రము ఇది లింగమూలమునందు కలదు.
3 మణిపూరకచక్రము. ఇది నాభియందు గలదు.
4 అనాహతచక్రము. ఇది హృదయస్థానమందు గలదు.
5 విశుద్ధచక్రము. ఇది కంఠసీమయందు గలదు.
6 ఆజ్ఞాచక్రము ఇది భ్రూమధ్యమందు గలదు.

శ్లో. ప్రాణస్య శూన్యపదవీ తథా రాజపథాయతే,
తదా చిత్తం నిరాలంబం తదా కాలస్య వంచనమ్. 3

టీ. తథా=మఱియును, శూన్యపదవీ = శూన్యపదవియను సుషుమ్న, ప్రాణస్య=ప్రాణవాయువునకు, రాజపథాయతే = రాజమార్గము అగుచున్నది. తదా=అప్పుడు, చిత్తం=చిత్తము, నిరాలంబం=నిరాశ్రయము (నిర్విషయము), (భవతి=అగుచున్నది.) తదా=అప్పుడు, కాలస్యవంచనం=కాలునివంచించుట, అనఁగా, మృత్యుప్రతారణము, (భవతి=అగుచున్నది.)

తా. మఱియు (కుండలీప్రబోధమైనపుడు) శూన్యపదవి యనఁబడు సుషుమ్న, ప్రాణవాయువునకు రాజమార్గ మగుచున్నది. అనఁగా ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామార్గమునందు సుఖసంచారమును బడయఁగలుగుచున్నది. అప్పుడు చిత్తము నిరాలంబము అనఁగా, విషయానురాగరహితము అగుచున్నది. అప్పుడు కాలుని వంచించుటయు, అనఁగా మృత్యుప్రతారణమును కలుగుచున్నది. మృత్యుభయము దూరమగుచున్నదని భావము.

సుషుమ్నయొక్క పర్యాయపదములు.

భూమిక. సుషుమ్నయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సుషుమ్నా శూన్యపదవీ బ్రహ్మరంధ్రం మహాపథః,
శ్మశానం శాంభవీ మధ్యమార్గశ్చేత్యేకవాచకాః. 4

టీ. సుషుమ్నా=సుషుమ్న, శూన్యపదవీ=శూన్యపదవి, బ్రహ్మరంధ్రం=బ్రహ్మరంధ్రము, మహాపథః=మహాపథము, శ్మశానం=శ్మశానము, శాంభవీ=శాంభవి, మధ్యమార్గశ్చ=మధ్యమార్గము, ఇతి=అనునివి, ఏకవాచకాః=ఏకవాచకములు. అనఁగా సమానపదములు. సుషుమ్నకు పర్యాయపదములు.

తా. సుషుమ్న, శూన్యపదవి, బ్రహ్మరంధ్రము, మహాపథము, శ్మశానము, శాంభవి, మధ్యమార్గము అనునివి ఏకార్థవాచకములు. అనఁగా, ఈపదములన్నియు, సుషుమ్నకు పర్యాయపదములు.

కుండలీప్రబోధవిశేషము.

భూమిక. కుండలిని సంపూర్ణప్రయత్నముచేత మేలుకొలుపవలయునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన ప్రబోధయితుమీశ్వరీమ్,
బ్రహ్మద్వారముఖే సుప్తాం ముద్రాభ్యాసంసమాచరేత్.

టీ. తస్మాత్=అందువలన, అనఁగా కుండలి మేలుకొనుటచేత షట్చక్రములు వికసించుటయు, బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథులు విడుటయు మొదలగునవి కలుగుచుండుటచేత, సర్వప్రయత్నేన=సంపూర్ణమగు ప్రయత్నముతో, బ్రహ్మద్వారముఖేసుప్తాం = బ్రహ్మద్వారముయొక్క ముఖమునందు నిద్రించియుండునటువంటి, ఈశ్వరీం=ఈశ్వరియగు కుండలీశక్తిని, ప్రబోధ

యితుం=మేలుకొలుపుటకు, ముద్రాభ్యాసం = మహాముద్ర మొదలగువాని యొక్క ఆవృత్తిని, అభ్యాసమును, సమాచరేత్=చక్కగ చేయవలెను.

తా. అందువలన, సంపూర్ణప్రయత్నముతో బ్రహ్మద్వారముయొక్క ముఖమునందు నిద్రించుచుండునట్టి, ఈశ్వరి యను కుండలీశక్తిని మేలుకొలుపుటకు, మహాముద్రాదిముద్రలను చక్కగ అభ్యాసము చేయవలయును.

విశే. సచ్చిదానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మమును బొందుటకు సాధనమైనసుషుమ్న యొక్క ముఖమునందు, ద్వారమును మూసికొని నిద్రించుచుండునట్టి కుండలియను ఈశ్వరి, శక్తి, మహాముద్రాదులవలనగాని మేలుకొనదు. కాఁబట్టి ముద్రాభ్యాస మావశ్యకము.

ముద్రలయొక్క నామములు.

భూమిక. మహాముద్రాదులయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మహాముద్రా మహాబంధో మహావేధశ్చ ఖేచరీ,
ఉడ్యానం మూలబంధశ్చ బంధో జాలంధరాఽభిదః. 6
కరణీ విపరీతాఖ్యా వజ్రోలీ శక్తిచాలనమ్,
ఇదంహి ముద్రాదశకం జరామరణనాశనమ్. 7

టీ. మహాముద్రా=మహాముద్రయు, మహాబంధః = మహాబంధమును, మహావేధశ్చ = మహావేధమును, ఖేచరీ=ఖేచరియును, ఉడ్యానం=ఉడ్యానమును, మూలబంధశ్చ = మూలబంధమును, బంధో జాలంధరాఽభిదః=జాలంధరమను పేరుగల బంధమును, కరణీవిపరీతాఖ్యా =విపరీతమను పేరుగల కరణియును, అనఁగా విపరీతకరణియును, వజ్రోలీ = వజ్రోలియును, శక్తిచాలనం=శక్తిచాలనమును, ఇదంహి=అను ఈ, ముద్రాదశకం = పదివిధములగు

ముద్రలయొక్క సముదాయము, అనఁగా, ఈపదివిధములగు ముద్రలు, జరామరణనాశనం=ముదిమిని మృత్యువును బోఁగొట్టును. నాశము చేయును.

తా. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధము, ఖేచరి, ఉడ్యానము, మూలబంధము, జాలంధరబంధము, విపరీతకరణి, వజ్రోలి, శక్తిచాలనము అను ఈపదివిధములగు ముద్రలు, ముదిమిని మృత్యువును బోఁగొట్టునవి.

మహాముద్రాదులఫలము.

భూమిక. మహాముద్రాది పదిముద్రలయొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆదినాథోదితం దివ్యమష్టైశ్వర్యప్రదాయకమ్,
వల్లభం సర్వసిద్ధానాం దుర్లభం మరుతామపి. 8

టీ. ఆదినాథోదితం=ఆదినాథుని (శివుని) చేత చెప్పఁబడినవి. దివ్యం=ఉత్తమమైనవి. అష్టైశ్వర్యప్రదాయకం=అణిమాది అష్టైశ్వర్యములను, సిద్ధులను ఇచ్చునవి. సర్వసిద్ధానాం = కపిలాది సకలసిద్ధులకును, వల్లభం=ప్రియమైనవి. మరుతామపి=దేవతలకుకూడ. దుర్లభం=పొందుటకు సాధ్యముకానివి.

తా. (ఈపదివిధములగుముద్రలు) ఆదినాథునిచేత, ఈశ్వరునిచేత చెప్పఁబడినవి. ఉత్తమములైనవి. అష్టైశ్వర్యములను (అణిమాది అష్టసిద్ధులను) ఒసంగునవి. కపిలాదిసకలసిద్ధులకును ప్రియములైనవి. దేవతలకుకూడ దుర్లభములైనవి.

విశే. "అణిమా మహిమా గరిమా లఘిమా ప్రాప్తి ప్రాకామ్య ఈశతావశితాఖ్యాని, తత్రాణిమా సంకల్పమాత్రేణ ప్రకృత్యపగమే పరమాణువద్దేహస్య సూక్ష్మతా.

1. మహిమా ప్రకృత్యాపూరేణాకాశాదివన్మహద్భావః. 2. గరిమా లఘుతరస్యాపి తూలాదేః పర్వతాదివద్గురుభావః. 3. లఘిమా గురుతరస్యాపి పర్వతాదేస్తూలాదివల్లఘుభావః. 4. ప్రాప్తిః సర్వభావసాన్నిధ్యమ్, యథాభూమిస్థ ఏవాం గుల్యగ్రేణ స్పృశతిచంద్రమసమ్. 5. ప్రాకామ్యమిచ్ఛానభిఘాతః, యథా ఉదకఇవ భూమౌ నిమజ్జత్యున్మజ్జతిచ. 6. ఈశతాభూతభౌతికానాంప్రభవాప్యయసంస్థానవిశేషసామర్థ్యమ్ 7.వశిత్వం భూతభౌతికానాం స్వాధీనకరణమ్. 8. ఇతి అష్టైశ్వర్యాణి. అష్టైశ్వర్యము లనఁగా, అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ,ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశత్వము, వశిత్వము అనునవి.

1. అణిమ:— సంకల్పమాత్రముచేత ప్రకృతిని (స్వభావమును) దూరమొనర్చుటవలన పరమాణువువలె సూక్ష్మశరీరమును ధరించునట్టి సామర్థ్యము. అనఁగా అణు ప్రమాణములైన ప్రాణులయందు పరమాణుప్రమాణుఁడై యుండుశక్తి.

2. మహిమ:—ప్రకృతిని శరీరమందు పూరించుటవలన, ఆకాశాదులవలె గొప్పదైన స్థూలశరీరమును ధరియించునట్టి సామర్థ్యము. అనఁగా,బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరవిరాట్పురుషాండములకంటె గొప్పదియగు స్థూలకాయమును ధరించునట్టి సామర్థ్యము.

3. గరిమ:—దూదిమొదలగు అత్యంతలఘు (తేలిక) పదార్థములను పర్వతము మొదలగు (భారములగు) పదార్థములుగఁ జేయునట్టిశక్తి. అనఁగా, బ్రహ్మాండములకంటె భారమైయుండుశక్తి.

4. లఘిమ:—అత్యంతగురు (పర్వతము మొదలగు భారముగల) పదార్థములను లఘు (దూది మొదలగువానివలె తేలికయగు) పదార్థములుగఁ జేయఁగలసామర్థ్యము. అనఁగా, మేరువువలె బరువుగలిగియుండి దూది లేశమువలె తేలికయై యుండుశక్తి.

5. ప్రాప్తి:—వాంఛితపదార్థసర్వస్వమును (ఇచ్ఛఁ బొడమువస్తువును) సామీప్య మొనర్చునట్టి యెదుటనుంచు నట్టిశక్తి. భూమియందుండియే అంగుళ్యగ్రముచేత ఆకాశ మండలి చంద్రుని, నక్షత్రములను తాఁకునట్లు, కోరినదంత యును జేసికొనుట. అనఁగా, ఇష్టపదార్థములను లభింపఁజేసి కొనుసామర్థ్యము.

6. ప్రాకామ్యము:—ఇచ్ఛానాభిఘాతము, జలము నందువలె భూమియందును ప్రవేశమై (మునిఁగి) బయలు వెడలునట్టి సామర్థ్యము అనఁగా, ఆకాశగమనాదులను బొందునట్టి సామర్థ్యము.

7. ఈశత్వము:—భూతభౌతికములను సృష్టించు టయు, రక్షించుటయు, విలయ మొనరించుటయు మొదలగు నవి జేయఁగలసామర్థ్యము. అనఁగా, సూర్యచంద్ర మహేంద్ర ఉపేంద్ర అగ్ని జల వాయుప్రముఖులగు దేవతలను భూతము లను ఆజ్ఞలకు లోఁబఱచునట్టిశక్తి.

8. వశిత్వము:—భూతభౌతికములను వశ (స్వాధీన) మొనర్చుకొనుశక్తి. అనఁగా, సకలజంతువులను వశముజేసి కొను సామర్థ్యము.

శ్లో. గోపనీయం ప్రయత్నేన యథారత్నకరండకమ్,

కస్యచిన్నైవ వక్తవ్యం కులస్త్రీసురతం యథా. 9

టీ. (ఈముద్రాదశకము) యథారత్నకరండకం = రత్నములబరిణెవలె, ప్రయత్నేన = మిక్కిలియత్నముచేత, గోపనీయం=దాచఁదగినది. కులస్త్రీసురతంయథా=కులస్త్రీసంగమమువలె, కస్యచిత్ = ఇతరులకేరికిని, నైవవక్తవ్యం=చెప్పఁదగినది కాదు.

తా. (మున్ను చెప్పిన పదివిధములగుముద్రలు) రత్నములబరిణెవలె మిక్కిలి ప్రయత్నముచేత దాచఁ దగినవి. కులస్త్రీసంగమమువలె పరులకేరికినిఁ జెప్పఁదగనివి.

మహాముద్రాలక్షణము.

భూమిక. మహాముద్రయొక్క లక్షణమును నాలుగు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పాదమూలేన వామేన యోనిం సంపీడ్య దక్షిణమ్,
ప్రసారితం పదం కృత్వా కరాభ్యాం ధారయేద్దృఢమ్.

టీ. వామేన పాదమూలేన = సంకుచితముచేసిన ఎడమకాలి పాదమూలము (మడమ) చేత, యోనిం=యోనిస్థానమును, అనఁగా గుదమునకును లింగమునకును మధ్యనుండుప్రదేశమును, సంపీడ్య = చక్కఁగా పీడించి, దక్షిణంపదం=కుడికాలిని, ప్రసారితం కృత్వా=చాచి, అనఁగా, కుడికాలును భూమిమీఁదచాచి మడమను భూమియందు నిలిపి వ్రేళ్లను నిలువరించి, కరాభ్యాం=చేతులతో, దృఢమ్ = దృఢముగా, ధారయేత్=పట్టవలయును. అనఁగా, సంకుచితముచేసిన రెండుచేతులయొక్క చూపుడువ్రేళ్లచేత, కుడికాలిబొట్టనవ్రేలును దృఢముగాఁ బట్టవలయును.

తా. సంకుచితముచేసిన ఎడమకాలి మడమచేత గుదమునకును లింగమునకును నడుమనుండు యోనిస్థానమును

చక్కఁగ పీడించి, కుడికాలిని చాచి మడమను భూమియందు నిలిపి వ్రేళ్లను నిలువరించి, సంకుచితముచేసిన రెండుచేతుల యొక్కచూపుడు (తర్జని) వ్రేళ్లతో కుడికాలిబొటనవ్రేలును గట్టిగా పట్టవలయును.

శ్లో. కంఠే బంధం సమారోప్య ధారయేద్వాయుమూర్ధ్వతః,
యథా దండహతః సర్పో దండాకారః ప్రజాయతే. 11
ఋజ్వీభూతా తథా శక్తిః కుండలీ సహసా భవేత్,

టీ. కంఠే=కంఠమందు, బంధం=బంధనము, సమారోప్య=చేసి, అనఁగా జాలంధరబంధము బంధించి, వాయుం = వాయువును, ఊర్ధ్వతః=మీఁదికి అనఁగా సుషుమ్నలోనికి, ధారయేత్=గ్రహింపవలెను. అనఁగా లాగవలెను. (అంతట)దండహతః = కఱ్ఱచేతకొట్టఁబడిన, సర్పః = పాము, యథా=ఎట్లు, దండాకారః=కఱ్ఱవలె తిన్నగా, ప్రజాయతే = అగుచున్నదో, తథా=అట్లు, కుండలీశక్తిః = కుండలియనెడు ఆధారశక్తి, సహసా=శీఘ్రముగనే, ఋజ్వీభూతా భవేత్=సరళ మగుచున్నది.

తా. కంఠమందు చక్కఁగ జాలంధరబంధమును బంధించి వాయువును మీఁదికి సుషుమ్నలోనికి గ్రహింపవలయును. అనఁగా మూలబంధము చేయవలెను. అట్లు వాయువును సుషుమ్నలోనికి గ్రహించినయెడల, దండతాడితమగు పాము ఎట్లు దండాకారముగ వంకరలేనిది యగుచున్నదో; అట్లు కుండలియనెడు ఆధారశక్తి శీఘ్రముగ సరళ మగుచున్నది. అనఁగా, చుట్టుకొనియుండు పాము కఱ్ఱదెబ్బవలననెట్లు తిన్ననిదియగుచున్నదో, అట్లు వాయువును సుషుమ్నలోనికి గ్రహించుటవలన, సుషుమ్నాముఖమునందు నిదురించియుండు కుండలి తిన్ననిది వంకరలేనిది యగుచున్నది.

విశే. వాయువును మీఁదికి, సుషుమ్నలోనికి గ్రహించవలయునని చెప్పుటవలన మూలబంధము సూచింపఁబడుచుండెను. కాని, మూలబంధము యోనిపీడనమువలనను, జిహ్వాబంధము (జాలంధరబంధము) వలనను చరితార్థమగుచున్నది. గనుక, మఱల దానిని వేఱుగ సలుపుట ప్రయోజనశూన్యమని సంప్రదాయస్థులు చెప్పుదురు.

శ్లో. తదా సా మరణావస్థా జాయతే ద్విపుటాశ్రయా. 12
తతశ్శనైశ్శనైరేవ రేచయేన్నైవ వేగతః,

టీ. తదా=అప్పుడు, ద్విపుటాశ్రయా సా=నాసాపుటములను, అనఁగా, ఇడాపింగళలను ఆశ్రయించియుండునట్టి, మరణావస్థా=మరణావస్థ, జాయతే=కలుగుచున్నది. తతః=అటుపిమ్మట, శనైశ్శనైరేవ=మెల్లమెల్లగనే, రేచయేత్=రేచింపవలెను. నైవవేగతః = వేగముగ కాదు. అనఁగా, వేగముగా రేచింపఁగూడదు.

తా. అప్పుడు, నాసాపుటములను ఇడాపింగళలను ఆశ్రయించి యుండునట్టి మరణావస్థ కలుగుచున్నది. అటుపిమ్మట, మెల్లమెల్లఁగనే రేచింపవలయును. వేగముగా రేచింపఁగూడదు.

విశే. కుండలి మేల్కొనునపుడు ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించును. అందువలన ఇడాపింగళలు రెండును ప్రాణవియోగమును బొందును. గనుక మరణావస్థ ఇడాపింగళలను ఆశ్రయించినదగును.

శ్లో. మహాముద్రాం చ తేనైవ వదంతి విబుధోత్తమాః,
ఇయం ఖలు మహాముద్రా మహాసిద్ధైః ప్రదర్శితా. 13

టీ. ఇయంఖలు మహాముద్రా=ఈమహాముద్ర, మహాసిద్ధైః=మహాసిద్ధులైన ఆదినాథులు మొదలగువారిచేత, ప్రదర్శితా=చూపఁబడినది. తేనైవ = అందుచేతనే, విబుధోత్తమాః = పండితోత్తములు, మహాముద్రాంచ = మహాముద్రయని, వదంతి=చెప్పుచున్నారు.

తా॥ ఈమహాముద్ర మహాసిద్ధులైన ఆదినాథులు మొదలగువారిచేత చూపఁబడినది. అందుచేతనే పండితోత్తములు మహాముద్రయని చెప్పుచున్నారు.

మహాముద్రార్థము.

భూమిక. మహాముద్రయొక్క అర్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మహాక్లేశాదయో దోషాః క్షీయంతే మరణాదయః,
మహాముద్రాం చ తేనైవ వదంతి విబుధోత్తమాః. 14

టీ. మహాక్లేశాదయోదోషాః=అవిద్యమొదలగు మహాక్లేశాదిదోషములును, మరణాదయః=మరణాదులును, క్షీయంతే=నశించుచున్నవి. తేనైవ = అందుచేతనే, (ఇమాం=దీనిని) విబుధోత్తమాః=పండితులు, మహాముద్రాంచ=మహాముద్రయని, వదంతి=చెప్పుచున్నారు.

తా॥ పంచ మహాక్లేశములవలనను, మరణాదులవలనను కలుగుదుఃఖములు, ఈముద్రవలన అనఁగా ఈముద్రాభ్యాసమువలన నశించుచున్నవి. అందుచేత యీముద్రను మహాముద్రయని విబుధోత్తములు, అనఁగా పండితోత్తములు, దేవతాశ్రేష్ఠులు చెప్పుచున్నారు.

విశే. పంచమహాక్లేశములను, మరణాది దోషములను ముద్రజేయునది. అనఁగా శమింపఁజేయునది, నశింపఁజేయునది యగుటవలన, ఈముద్ర మహాముద్ర యనఁబడుచున్నది.

పంచమహాక్లేశములు:— అవిద్య, అభినవ, అస్థిగత, రాగ, ద్వేషములనునవి.

1. అవిద్యక్లేశము:— నేను జీవుఁడనని నిర్ణయించుట.

2. అభినవక్లేశము:— సంసారమును, దానికి కారణమైనమనస్సును పరిత్యజింప కుండుట.

3. అస్థిగతక్లేశము:— విషయాభిలాషకలిగి విఱ్ఱవీగుచుండుట.

4. రాగక్లేశము:— అర్థములయందు అధికానురక్తి గలిగియుండుట

5. ద్వేషక్లేశము.— ఉదరపోషణార్థము పరుల నాశ్రయించి వారివలన తనయభిమతము కొనసాగనందున వారలను దూషించుట.

మహాముద్రాభ్యాసపద్ధతి.

భూమిక. మహాముద్రాభ్యాసపద్ధతిని చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. చంద్రాంగేతు సమభ్యస్య సూర్యాంగే పునరభ్యసేత్,
యావత్తుల్యా భవేత్సంఖ్యాతతో ముద్రాంవిసర్జయేత్.

టీ. చంద్రాంగేతు = వామాంగమునందు (ఇడానాడియందు), సమభ్యస్య=చక్కఁగ నభ్యసించి, పునః=మఱల, సూర్యాంగే=సూర్యాంగమందు (వామాంగమునందు చేసిన సంఖ్యకు సమమగునట్టుల), యావత్ =ఎంతపఱకు, సంఖ్యాతుల్యాభవేత్ =సంఖ్య సమానమైనదగునో, (తావత్ = అంతవఱకు) అభ్యసేత్ =అభ్యసించవలెను. తతః=అటుపిమ్మట, ముద్రాం = ముద్రను, విసర్జయేత్ =విడవలయును.

తా. చంద్రాంగముచేత చక్కఁగ నభ్యసించి, అనంతరము దక్షిణాంగముచేత వామాంగముచేత నభ్యసించిన

సంఖ్యకు సమముగునంతవఱకు అభ్యసింపవలెను. వామాంగ దక్షిణాంగాభ్యాసములసంఖ్య సమానమైనపిమ్మట, మహాముద్రను వీడవలయును.

విశే. చంద్రనాడిచేత నుపలక్షింపఁబడిన (తెలుపఁబడిన, చూపఁబడిన) అంగము చంద్రాంగము, వామాంగము అని చెప్పఁబడుచున్నది

సూర్యనాడి, దక్షిణనాడి చేత నుపలక్షింపఁబడిన అంగము సూర్యాంగమని, దక్షిణాంగమని చెప్పఁబడు చున్నది.

మడిచిన ఎడమకాలిమడమను యోనిస్థానమునందుఁ జేర్చి, కుడికాలిని చాచి, తదంగుష్ఠమును రెండుచేతులయొక్క ముడిచిన చూపుడువ్రేళ్లతో పట్టుకొని, వామనాడిచేత నభ్య సించునది వామాంగాభ్యాస మనఁబడుచున్నది. ఈఅభ్యాసము వలన పూరితమైన వాయువు వామాంగమునందు నిలుచును.

మడిచిన కుడికాలిమడమను యోనిస్థానమునందుఁ జేర్చి, ఎడమకాలిని చాచి, తదంగుష్ఠమును, ముడిచిన రెండుచేతుల యొక్క చూపుడువ్రేళ్లతో దృఢముగా పట్టుకొని, దక్షిణనాడి చేత నభ్యసించునది దక్షిణాంగాభ్యాస మనఁబడుచున్నది. ఈ అభ్యాసమువలన పూరితమైనవాయువు దక్షిణాంగమందు నిలుచును.

మహాముద్రాభ్యాసప్రయోజనము.

భూమిక. మహాముద్రయొక్క గుణమును రెండుశ్లోక ములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నహి పథ్యమపథ్యం వా రసాః సర్వేఽపి నీరసాః,

అపి భుక్తం విషం ఘోరం పీయూషమివ జీర్యతి. 16

టీ. (ఈమహాముద్రాభ్యాసము చేయువానికి) పథ్యంఅపథ్యంవా = పథ్యాపథ్యవిచారణము, నహి = లేదు. అనఁగా అవసరములేదు. సర్వేఽపి రసాః = చేఁదు పులుసు మొదలగు అన్నిరసములును, నీరసాః = రసములేని పదార్థములును, (జీర్యతి=జీర్ణమగుచున్నవి.) భుక్తం=భుజియించిన, ఘోరం విషం అపి=ఘోరమైన విషముకూడ, పీయూషమివ=అమృతమువలె, జీర్యతి= జీర్ణమగుచున్నది.

తా. మహాముద్రాభ్యాసకునకుపథ్యాపథ్యవిచారణము అవసరములేనందున భుజించినపదార్థములు చేఁదు పులుసు మొదలగు రసములతో కూడినవైనను, రసహీనములైనవైనను జీర్ణమగుచున్నవి. భుజించినపదార్థము ఘోరవిషమైనను అమృతప్రాయముగ జీర్ణమగుచున్నది. అనఁగా, జీర్ణమగుట కయోగ్యములగుపదార్థములుకూడ జీర్ణములగును అని భావము.

శ్లో. క్షయకుష్ఠగుదావర్తగుల్మాఽజీర్ణపురోగమాః, తస్యదోషాః
క్షయం యాంతి మహాముద్రాంతు యోఽభ్యసేత్. 17

టీ. యః=ఎవఁడు, మహాముద్రాంతు = మహాముద్రను, అభ్యసేత్ = అభ్యసించునో, తస్య = వానికి, క్షయ కుష్ఠ గుదావర్త గుల్మాఽజీర్ణపురోగమాః = క్షయ (రాజయక్ష్మ), కుష్ఠము, గుదావర్తము, (మూలవ్యాధి), గుల్మము, అజీర్ణము మొదలగు రోగములును, దోషాః = ఆరోగములవలనఁ బుట్టు మహోదరము, జ్వరము మొదలగు దోషములును, క్షయం యాంతి = క్షయమగుచున్నవి (నశించుచున్నవి.)

తా. ఎవఁడు మహాముద్రను అభ్యసించునో వానికి, క్షయ, కుష్ఠము, మూలవ్యాధి, గుల్మము, అజీర్ణము మొదల

గురోగములును, ఆరోగములవలనఁ బుట్టు మహోదరము, జ్వరము మొదలగు దోషములును నశించుచున్నవి.

మహాముద్రా రహస్యకారణము.

భూమిక. మహాముద్రను రహస్యముగా నుంచవలయు నని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కథితేయం మహాముద్రా మహాసిద్ధికరా నృణామ్,
గోపనీయా ప్రయత్నేన న దేయా యస్యకస్యచిత్. 18

టీ. నృణాం = అభ్యసించునట్టి పురుషులకు, సిద్ధికరా = మహాసిద్ధిని ఇచ్చునట్టి, ఇయంమహాముద్రా=ఈమహాముద్ర, (మయా=నాచేత) కథితా= చెప్పఁబడినది. (ఇయం=ఇది), ప్రయత్నేన=ప్రయత్నపూర్వకముగా, గోపనీయా = రహస్యముగా దాఁచఁదగినది. యస్యకస్యచిత్ = అధికారములేని వారికి, అయోగ్యులకు ఎవరికిని, న దేయా = ఇవ్వఁదగనిది అనఁగా, ఈయఁ గూడదు.

తా. అభ్యసించునట్టి పురుషులకు మహాసిద్ధిని యొసంగు నట్టి ఈ మహాముద్ర నాచేఁ జెప్పఁబడినది. ఇది ప్రయత్న పూర్వకముగ దాఁచఁదగినది. అధికారములేనివారికి అనఁగా అయోగ్యులకు ఎవరికిని ఈయఁదగనిది.

మహాబంధము.

భూమిక. మహాబంధలక్షణమును మూఁడుశ్లోకముల చేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పార్ష్ణిం వామస్య పాదస్య యోనిస్థానే నియోజయేత్,
వామోరూపరి సంస్థాప్య దక్షిణం చరణం తథా. 19
పూరయిత్వా తతో వాయుం హృదయే చిబుకం దృఢమ్,

నిష్పీడ్య పాయు మాకుంచ్య మనో మధ్యే నియోజయేత్.

టీ. వామస్య పాదస్య పార్ష్ణిం=ఎడమకాలిపాదముయొక్క మడమను యోనిస్థానే = లింగమునకును గుదమునకును నడుమనుండు యోనిప్రదేశమందు, నియోజయేత్ = చేర్చవలయును. తథా=అటులనే, వామోరూపరి = ఎడమతొడమీఁద, దక్షిణంచరణం=కుడిపాదమును, సంస్థాప్య=చక్కగనుంచి, తతః=అటుపిమ్మట, వాయుం=వాయువును, పూరయిత్వా=పూరించి, చిబుకం=గడ్డమును, హృదయే = వక్షఃస్థలమందు, దృఢం = దృఢముగా, నిష్పీడ్య = హత్తించి, పాయుం = గుదమును, ఆకుంచ్య=సంకుచితముచేసి, మనః = మనస్సును, మధ్యే=మధ్యనాడియందు, నియోజయేత్ = ప్రవర్తింపఁజేయవలెను.

తా. ఎడమకాలిమడమను యోనిస్థానమందుఁ జేర్చవలయును. ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును చక్కగఁజేర్చి; అటుపిమ్మట వాయువును పూరించి గడ్డమును హృదయమునందు హత్తించి, అనఁగా, జాలంధరబంధమును బంధించి, గుదమును సంకుచితముచేసి, అనఁగా, మూలబంధమును బంధించి, చిత్తమును మధ్యనాడియందు, అనఁగా సుషుమ్నయందు ప్రవర్తింపఁజేయవలయును.

విశే. చిబుకమును హృదయమందుఁ జేర్చవలయు ననుటవలన జాలంధరబంధమును, గుదమును సంకుచితము చేయవలయు ననుటవలన మూలబంధమును చేయవలయునని తెలుపఁబడియెను. మడమను యోనిస్థానమునందుఁ జేర్చుటవలనను, చిబుకమును హృదయమందుఁ జేర్చుటవలనను మూలబంధము సిద్ధించుచున్నది. కనుక ప్రత్యేకముగ చేయవలసినపని లేదు.

శ్లో. ధారయిత్వా యథాశక్తి రేచయేదనిలం శనైః,
సవ్యాంగేతు సమభ్యస్య దక్షాంగే పునరభ్యసేత్. 21

టీ. (అనంతరము) యథాశక్తి = శక్త్యనుసారముగ, ధారయిత్వా= కుంభించి, అనిలం=వాయువును, శనైః=మెల్లఁగా, రేచయేత్ = రేచింపవలయును. సవ్యాంగేతు=వామాంగమునందు, సమభ్యస్య=చక్కఁగా అభ్యసించి, పునః=మఱల, దక్షిణాంగే=దక్షిణాంగమందు, (వామాంగమందు అభ్యసించిన సంఖ్యకు సమమగునంతదనుక) అభ్యసేత్=అభ్యసింపవలెను.

తా. (అనంతరము) శక్త్యనుసారముగ కుంభించి, మెల్ల మెల్లఁగా, వాయువును రేచింపవలయును. (ఈవిధముగ) వామాంగమందు చక్కఁగ నభ్యసించి, మఱల (వామాంగమునందు అభ్యసించినసంఖ్యకు సమమగునంతదనుక) దక్షిణాంగమందు అభ్యసించవలయును.

మతాంతరముచేత జాలంధరబంధమునందు కంఠసంకుచితము అనవసరము.

భూమిక. మతాంతరముచేత జాలంధరబంధమునందు కంఠమును సంకుచితముచేయుట అనవసరమని చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. మతం అత్ర తు కేషాంచిత్కంఠబంధం విసర్జయేత్,
రాజదంతస్థజిహ్వాయాం బంధశ్శస్తో భవేదితి. 22

టీ. రాజదంతస్థ=రాజదంతములయందు ఉండు, అనఁగా, మునిపండ్లమీఁదనిలుచు, జిహ్వాయాం=నాలుకయందు పైభాగమును, బంధః=బంధించిన బంధము, శస్తో భవేదితి=శ్లాఘ్యమగునని, అత్రతు=ఈవిషయమునందు, కంఠబంధం=కంఠమును సంకుచితము చేయుట యనెడి బంధమును, విసర్జయేత్= విడువవలెను. (ఇతి = అని) కేషాంచిత్ = కొందఱియొక్క, మతం=అభిప్రాయము.

తా. రాజదంతములయందు ఉండు, అనఁగా, మునిపండ్లమీఁద నిలుచునాలుకను పైభాగమునందు బంధించినబంధము

మును) కంఠమును సంకుచితము చేయుటకంటెను,
డు కారణమువలన, ఈవిషయమునందు, అనఁగా
ంధమందు, కంఠమును సంకుచితముచేయుట యను
విడువవలెను. అని కొందఱియొక్క అభిప్రాయము.
ంతు సర్వనాడీనామూర్ధ్వం గతినిరోధకః,
యంతు = ఈరాజదంతస్థజిహ్వాబంధము, సర్వనాడీనాం =
స్థమైన అన్నినాడులయందును, (వాయోః=వాయువుయొక్క)
దికి, గతినిరోధకః=నడచుటను నిరోధించునది.

ఈ రాజదంతస్థ జిహ్వాబంధము, సుషుమ్నకు భిన్న
ుది రెండువేల నాడులయందు వాయువుయొక్క
) నిరోధించుచున్నది. అనఁగా సకలనాడులను
న్నది.

. సకలనాడులయందును వాయువుమీఁదికి నడు
రోధించునది యనుటవలన, నాడీసమూహములను
న్న జాలంధరబంధమునందు చెప్పియున్న ప్రయో
వలననే సిద్ధించుచున్నదని సూచింపఁబడుచున్నది.

మహాబంధఫలము.

మిక. మహాబంధఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

ఖలు మహాబంధో మహాసిద్ధిప్రదాయకః. 23
ాశ మహాబంధవిమోచనవిచక్షణః,
సంగమం ధత్తే కేదారం ప్రాపయేన్మనః. 24

యం ఖలు మహాబంధః = ఈమహాబంధము, మహాసిద్ధిప్రదా
ద్ధులను ఇచ్చునది. కాలపాశమహాబంధవిమోచనవిచక్షణః—

కాలపాశ=మృత్యుపాశముయొక్క, మహాబంధ = మహాబంధమును, విమోచన=విదళించుటయందు, విచక్షణః=ప్రావీణ్యముగలది. త్రివేణీసంగమంధత్తే=త్రివేణీసంగమమును ఇచ్చునదియును, మనః=మనస్సును, కేదారం=కేదారశబ్దవాచ్యమైన శివస్థానమును భ్రూమధ్యమును, ప్రాపయేత్=చేర్చుచున్నది.

తా. ఈమహాబంధము మహాసిద్ధులను ఇచ్చునది. కాలపాశముయొక్క మహాబంధమును విదళించుటయందు ప్రావీణ్యముగలది. అనఁగా మృత్యువును జయించు సామర్థ్యమును ఒసంగునది. త్రివేణీసంగమమును ఇచ్చునది. మనస్సును కేదారశబ్దవాచ్యమైన శివస్థానరూపమగు భ్రూమధ్యమునందుఁ జేర్చునది.

విశే. గంగా, యమునా, సరస్వతి, అను మూఁడునదులు కలియునట్టిస్థానము త్రివేణి. దానినే ప్రయాగ అని అందురు. ఇడా పింగళా సుషుమ్న అను మూఁడునాడులును కలియుస్థానము కేదార మనఁగా భ్రూమధ్యము.

మహావేధమహిమ.

భూమిక. మహావేధలక్షణమును జెప్పుటకు ఉద్యమించి ముందు తన్మహిమమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రూపలావణ్యసంపన్నా యథా స్త్రీ పురుషం వినా,
మహాముద్రా మహాబంధౌ నిష్ఫలౌ వేధవర్జితౌ. 25

టీ. రూపలావణ్యసంపన్నా = రూపలావణ్యములుగల, స్త్రీ=యువతి, పురుషంవినా=పురుషుఁడు (భర్త, పతి) లేక, యథా=ఏవిధముగ, (నిష్ఫలా భవేత్=ప్రయోజనములేనిదియగునో, తథా=అట్లు) వేధవర్జితౌ = మహావేధయనుముద్ర లేనటువంటి, మహాముద్రా= మహాముద్రయును, మహాబంధౌ= మహాబంధమును, నిష్ఫలౌ (భవేతామ్)=ప్రయోజనము లేనివి యగును.

తా. రూపలావణ్యములు సౌందర్యమును కాంతియు గలస్త్రీ పురుషుఁడు లేక యెట్లు ప్రయోజనము లేనిదగునో, అట్లు మహావేధలేక మహాముద్రయును, మహాబంధమును ప్రయోజనములేనివి యగును.

విశే. ఇందు వేధ యన మహావేధయని గ్రహింపవలయును.

మహావేధ.

భూమిక. మహావేధలక్షణమును నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మహాబంధస్థితో యోగీ కృత్వా పూరకమేకధీః,
వాయూనాం గతిమావృత్య నిభృతం కంఠముద్రయా.
సమహస్తయుగో భూమౌ స్ఫిచౌ సంతాడయేచ్ఛనైః,
పుటద్వయమతిక్రమ్య వాయుః స్ఫురతి మధ్యగః. 27

టీ. మహాబంధస్థితః = మహాబంధమందుండునట్టి, ఏకధీః = ఏకాగ్రచిత్తముగల, యోగీ=యోగి, (వాయోః = వాయువును,) పూరకంకృత్వా= పూరకముచేసి, కంఠముద్రయా=కంఠముద్రయను జాలంధరబంధముద్రచేత, వాయూనాం=వాయువుయొక్క, గతిం=గతిని, పోకడను, (క్రిందుమీఁదులకు పోవుటను) నిభృతం=నిశ్చలమగునట్లు, ఆవృత్య=నిరోధించి (స్తంభించి), భూమౌ = భూమియందు, సమహస్తయుగః = సమములగాఁగల హస్తములుగలవాఁడై, స్ఫిచౌ = పిఱుఁదులను, శనైః=మెల్లగా, (భూమావేవ = భూమిమీఁదనే) సంతాడయేత్ = చక్కఁగ కొట్టవలయును. (తతః = అప్పుడు,) వాయుః=వాయువు, పుటద్వయమతిక్రమ్య = ఇడాపింగళలను రెండునాడులను అతిక్రమించి, మధ్యగః=మధ్యనాడియగు సుషుమ్నయందు సంచరించునదిగ, స్ఫురతి=తోఁచుచున్నది.

తా. మహాబంధముద్రయందుండునట్టి ఏకాగ్రచిత్తము గలయోగి, వాయువును పూరించి, కంఠముద్రయను జాలంధరబంధముద్రచేత వాయువుయొక్క గతిని నిశ్చలమగునటుల నిరోధించి, భూమియందు సమముగా ఆనినహస్తములుగలవాఁడై (యోనియందుఁ జేర్చినమడమగల ఎడమకాలితో) పిఱుఁదలను భూమిమీఁదనే మెల్లఁగా కొట్టవలయును. అప్పుడు వాయువు ఇడాపింగళలను రెండునాడులను అతిక్రమించి, మధ్యనాడి యను సుషుమ్నయందు సంచరించునదిగ తోఁచుచున్నది.

శ్లో. సోమసూర్యాగ్నిసంబంధో జాయతే చామృతాయ వై,
మృతావస్థా సముత్పన్నా తతో వాయుం వి రేచయేత్.

టీ. (వాయుసంచారమువలనకలుగు) సోమసూర్యాగ్నిసంబంధః = చంద్ర సూర్య అగ్ని అను ఇడా పింగళా సుషుమ్నా నాడులయొక్క సంబంధము (ఐక్యము), అమృతాయవై = అమృతముకొఱకే (మోక్షముకొఱకే), జాయతేచ=కలుగుచున్నది. మృతావస్థా=ప్రాణసంచారము లేనందువలన ప్రాణవియోగావస్థ, సముత్పన్నా (భవతి) = కలుగుచున్నది. తతః=అటుపిమ్మట, వాయుం=వాయువును, (శనైః=మెల్లఁగా,) విరేచయేత్=రేచింపవలయును.

తా. వాయుసంచారమువలన కలుగు ఇడాపింగళా సుషుమ్నానాడులయొక్క ఐక్యము, అమృతము (మోక్షము) కొఱకే కలుగుచున్నది. ఇడాపింగళలయందు ప్రాణసంచారము లేనందువలన ప్రాణవియోగావస్థ (మరణావస్థ) కలుగుచున్నది. (ఇడాపింగళలయందు వాయుసంచారము గలిగియున్న యెడల జీవనమనియును లేనియెడల మరణమనియును చెప్పఁబడుచున్నది.) అటుపిమ్మట, అనఁగా, ఇడాపింగళలయందు

మరణావస్థ కలిగినపిమ్మట, వాయువును మెల్ల మెల్లఁగా (నాసాపుటములనుండి) రేచింపవలయును. విడువవలయును.

విశే. చంద్రుఁడు, సూర్యుఁడు, అగ్ని, క్రమముగ ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా నాడులకు అధిష్ఠానదేవతలు. గనుక ఆయానాడులు ఆయాదేవతానామములచే పేర్కొనఁబడుచుండెను

శ్లో. మహావేధోఽయమభ్యాసాన్మహాసిద్ధిప్రదాయకః,
వలీపలితవేపఘ్నః సేవ్యతే సాధకోత్తమైః. 29

టీ. అయంమహావేధః=ఈమహావేధ, అభ్యాసాత్=అభ్యాసమువలన, మహాసిద్ధిప్రదాయకః = మహాసిద్ధులను ఇచ్చునదియును, వలీపలితవేపఘ్నః-వలీ=శరీరముసడలుటను, పలిత = కేశములు తెల్లబాఱుటను, వేప=శరీరము వణఁకుటను, ఘ్నః = నశింపఁజేయునదియును (నైయుండుటవలన), సాధకోత్తమైః=సాధకోత్తములచేత, సేవ్యతే=సేవింపఁబడుచున్నది. అనఁగా అభ్యసింపఁబడుచున్నది.

తా. ఈమహావేధముద్ర అభ్యాసమువలన, అణిమాది మహాసిద్ధులను ఇచ్చునదియును, ముదిమిని శరీరము సడలుటను, కేశములు తెల్లబాఱుటను, శరీరము వణఁకుటను నశింపఁజేయునదియును నైయుండుటవలన సాధకోత్తములచేత అభ్యసింపఁబడుచున్నది.

ముద్రాత్రయరహస్యకారణము.

భూమిక. ఈముద్రాత్రయమును రహస్యముగా నునుపవలయునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏతత్త్రయం మహాగుహ్యం జరామృత్యువినాశనమ్,
వహ్నివృద్ధికరం చైవ హ్యణిమాదిగుణప్రదమ్. 30

టీ. జరామృత్యువినాశనం = ముదిమి మృత్యువును నశింప
యును, వహ్నివృద్ధికరం=జఠరాగ్నిని వృద్ధిఁజేయునదియును, అణి
ప్రదంచ ఏవ=నిశ్చయముగ అణిమాదిగుణము (సిద్ధు)లను మొద
ఇచ్చునదియును (అగు), ఏతత్త్రయం=మహాముద్ర, మహాబంధ
వేధ అను మూఁడుముద్రలయొక్క సముదాయము, మహాగుహ్యం
స్యము. అనఁగా, మిక్కిలి రహస్యముగ నుంచఁదగినది.

తా. జరామరణములను బోఁగొట్టునదియును జ
రాగ్నిని వృద్ధిఁజేయునదియును, అణిమాది మహా
ఇచ్చునదియును అగు ఈమహాముద్ర, మహాబంధ, వ
లను మూఁడుముద్రలు మిక్కిలి రహస్యముగా నుంచ

విశే. ఇందలి 'చ' కారము వలన ఆరోగ్యము
విజయము మొదలగునవికూడ గలుగునని గ్రహింప
'ఏవ' శబ్దము నిశ్చయార్థమును సూచించుచున్నదని
వలయును.

ముద్రాత్రయ అన్యసాధన విశేషము.

భూమిక. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహా
అను ముద్రలయొక్క అన్యసాధనవిశేషమును చెప్పుచు

శ్లో. అష్టధా క్రియతే చైవ యామేయామే దినేదినే.
పుణ్యసంభారసంధాయి పాపౌఘభిదురం సదా,
సమ్యక్ శిక్షావతామేవం స్వల్పం ప్రథమసాధన

టీ. (ఏతత్త్రయం=ఈ మూఁడుముద్రలును) దినేదినే=ప్ర
దును, యామేయామే చైవ = ప్రతియామమునందును, అష్టధా
ప్రకారములు, క్రియతే = చేయఁబడుచున్నవి. (ఏతత్త్రయం=ఈ
సముదాయము) పుణ్యసంభారసంధాయి=పుణ్యసమూహమును సము

యును, సదా=ఎల్లప్పుడును (నిరంతరమును), పాపౌఘభిదురం = పాపరాశికి వజ్రాయుధమువంటిదియును (నై, అస్తి = యున్నది.) సమ్యక్ శిక్షావతాం= సాంప్రదాయశిక్ష, అనఁగా, గురుపరంపరోపదేశము గలవారలకు, ఏవం= ఈవిధముగ ప్రతిదినమును ఎనిమిదిజాములకు ఎనిమిదిప్రకారములుగఁ జెప్పఁబడినట్లు, ప్రథమసాధనం=పూర్వసాధనమును, స్వల్పం=కొంచెము కొంచెముగనే, (స్యాత్=ఉండవలెను.)

తా. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధ అను ముద్రాత్రయమును, ప్రతిదినమందును, ప్రతియామమునందును, దినమునకు ఎనిమిదిప్రకారములుగ చేయఁబడుచున్నది. ఈ ముద్రాత్రయము, పుణ్యసమూహమును సమకూర్చునది యును, పాపరాశిని ఖండించుటయందు వజ్రాయుధమువంటిది యును నైయున్నది. అనఁగా ఈ ముద్రాత్రయ మెప్పుడు సేవింపఁబడుచున్నదో, అప్పుడే అయ్యది పుణ్యవృద్ధిని, పాపక్షయమును చేయునదిగ అగుచున్నది. సాంప్రదాయశిక్ష (గురుపరంపరోపదేశము) గలవారు, ప్రతిదినమును ప్రతియామమును దినమునకు ఎనిమిది ప్రకారములు పూర్వసాధనమును కొంచెము కొంచెముగనే చేయవలయును.

ఖేచరీస్వరూపము.

భూమిక. ఖేచరీముద్రయొక్క స్వరూపమును ముందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కపాలకుహరే జిహ్వా ప్రవిష్టా విపరీతగా,
భ్రువోరంతర్గతా దృష్టిః ముద్రా భవతి ఖేచరీ. 32

టీ. జిహ్వా=నాలుక, కపాలకుహరే = కపాలకుహరమందు, అనఁగా, కపాలమధ్యమందుండు ఛిద్రమందు, విపరీతగా=విపరీతరీతిగ, అనఁగా, వెనుకకు

అగ్రముముఖముగలదిగ, ప్రవిష్టా=ప్రవేశించునదియై,(స్యాత్=ఉండవలెను-) దృష్టిః=దృష్టి (లక్ష్యము), భ్రువోరంతర్గతా=భ్రూమధ్యమును పొందునదియై, (స్యాత్=ఉండవలెను. సా=అది) ఖేచరీముద్రా=ఖేచరియనుముద్ర, (భవతి=అగును.)

తా. నాలుక కపాలకుహరమందు విపరీతరీతిగ ప్రవేశించునదియై యుండవలెను. దృష్టి, లక్ష్యము, భ్రూమధ్యమును బొందునదియై యుండవలెను. అట్లు సలుపునది ఖేచరీముద్ర యనఁబడును. అనఁగా, కపాలకుహరజిహ్వాప్రవేశమూలక భ్రూమధ్యవీక్షణము ఖేచరి యనఁబడును.

వి శే. కపాలకుహరమందు నాలుకను బ్రవేశపెట్టి, తన్మూలముగ భ్రూమధ్యమందు లక్ష్యముంచునది ఖేచరి యనఁబడుచున్నది.

ఖేచరీలక్షణము.

భూమిక. ఖేచరీముద్రాలక్షణమును వివరించుచున్నారు-

శ్లో. ఛేదనచాలనదోహైః కలాం క్రమేణ వర్ధయేత్తావత్,
సా యావద్ భ్రూమధ్యం స్పృశతి తదా ఖేచరీ సిద్ధిః 33.

టీ. కలాం=నాలుకను, ఛేదనచాలనదోహైః=ఛేదనము, చాలనము, దోహనము లను క్రియలచేత, యావత్=ఎంతవఱకు, సా=అది (ఆనాలుక) భ్రూమధ్యం=భ్రూమధ్యమును, స్పృశతి=తాఁకుచున్నదో, (తావత్=అంతవఱకు) క్రమేణ=క్రమముగా, వర్ధయేత్=వృద్ధిచేయవలెను. తదా=అప్పుడు, ఖేచరీ=ఖేచరీముద్ర, సిద్ధిః=సిద్ధి, (స్యాత్=అగును.)

తా. నాలుకను ఛేదనము, చాలనము, దోహనములను క్రియలచేత, ఆనాలుక భ్రూమధ్యమును ఎంతవఱకు తాఁకు

చున్నదో అంతవఱకు, అనఁగా, భ్రూమధ్యమును తాఁకునంత వఱకు క్రమముగా వృద్ధిచేయవలెను. (ఎప్పుడు నాలుక భ్రూమధ్యమును తాఁకునో) అప్పుడు ఖేచరీముద్ర సిద్ధియగును.

విశే. ఛేదనక్రమము, ముందు విపులముగఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

చాలనము.—రెండుచేతులయొక్క అంగుష్ఠ తర్జనుల చేత నాలుకను బట్టుకొని, సవ్యాపసవ్యముగ పరివర్తన మొనర్చునట్టి క్రియ. అనఁగా, ఎడమప్రక్కనుండి కుడిప్రక్కకు అప్రదక్షిణముగా త్రిప్పునట్టి క్రియ.

దోహనము.—నాలుకను పైకి చాచి, రెండుచేతుల యొక్క అంగుష్ఠతర్జనులచేత,దోహన మొనర్చు క్రియ. అనఁగా, ఆవు మొదలగువాని పొదుగునుండి పాలను పిదుకువిధమున నాలుకను పిదుకునట్టి క్రియ.

ఛేదనసాధనము.

భూమిక. జిహ్వాఛేదనసాధనమును మూఁడుశ్లోకముల చేత చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. స్నుహీపత్రనిభం శస్త్రం సుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధనిర్మలమ్,
సమాదాయ తతస్తేన రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్. 34

టీ. స్నుహీపత్రనిభం=జెముడు ఆకువంటి, సుతీక్ష్ణం=మిక్కిలి వాఁడి గల, స్నిగ్ధం=నునుపుగల, నిర్మలం=స్వచ్ఛమగు, శస్త్రం=కత్తిని, సమాదాయ= తీసుకొని, తతః=అటుపిమ్మట, తేన=ఆకత్తిచేత, (రసనామూలశిరం = నాలుక యొక్క మూలమందు, అడుగుభాగమున ఉన్ననరమును) రోమమాత్రం = వెండ్రుకవాసి, సముచ్ఛినేత్=ఛేదింపవలయును (కోయవలెను.)

తా. జెముడు ఆకువలె సమానమైన మిక్కిలి వాఁడి గల, నునుపైన స్వచ్ఛమగు కత్తిని దీసికొని, యప్పుడు ఆకత్తిచేత, నాలుకయొక్క మూలమందు, అడుగుభాగమున ఉండు నరమును ఒకవెండ్రుకవాసి ఛేదింపవలయును.

శ్లో. తతస్సైంధవపథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రఘర్షయేత్,
పునస్సప్తదినే ప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్. 35

టీ. తతః=అట్లు ఛేదించినతరువాత, (ఛిన్నే సంప్రదేశే=ఛేదింపఁబడిన నాలుకయొక్క అడుగుభాగమందు,) చూర్ణితాభ్యాం=చూర్ణముచేయఁబడిన, సైంధవపథ్యాభ్యాం = సైంధవలవణము కరక్కాయలతో, ప్రఘర్షయేత్=రాయవలెను. అనఁగా, మర్దించవలెను. (సప్తదినపర్యంతం ఛేదనం సైంధవపథ్యాభ్యాం ఘర్షణం చ సాయంప్రాతర్విధేయం=ఏడుదినములవఱకు ఉదయమును సాయంకాలమును సైంధవము కరక్కాయల చూర్ణముతో ఛేదించిన స్థలమునందు చక్కఁగ మర్దింపవలయును.) పునః=మఱల, సప్తదినే ప్రాప్తే = ఏడుదినములు కాఁగానే, రోమమాత్రం=వెండ్రుకవాసి, సముచ్ఛినేత్=ఛేదింపవలయును.

తా. అట్లు ఛేదించిన తరువాత, ఛేదింపఁబడిన నాలుకయొక్క అడుగుభాగమందు, సైంధవలవణమును, కరక్కాయ బెరడును చూర్ణముచేసి ఆచూర్ణముతో ప్రతిదినమును ప్రాతః సాయంకాలములయందు ఏడుదినములవఱకు చక్కఁగ రుద్దవలయును. ఏడుదినములు గడచినపిమ్మట ఎనిమిదియవదినమున మఱల నొకవెండ్రుకవాసి యధికముగ ఛేదింపవలయును.

విశే. లవణము హఠయోగాభ్యాసకులకు నిషిద్ధము అగుటవలన, కరక్కాయలతోలును, చంద్రచెక్కగాని కవిరి (కాఁచు)గాని చూర్ణముచేసి ఆచూర్ణముతో ఛేదనస్థలమును

రుద్దవలయును. ఇందు లవణమును చెప్పుటకు కారణము, హఠయోగాభ్యాసమునకు ముందు, ఖేచరీసిద్ధి నభిలషించి యభ్యసించెడివారలకొఱకని ఎఱుఁగవలయును. ఏడుదినములు గడచినపిమ్మట ఎనిమిదియవదినమున మున్ను ఛేదించినదానికంటె యధికముగ మఱియొక వెండ్రుకవాసి ఛేదింపవలయును.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ షణ్మాసం నిత్యం యుక్తః సమాచరేత్,
షణ్మాసాద్రసనామూలశిరాబంధః ప్రణశ్యతి. 36

టీ. ఏవం క్రమేణ=ఈవిధముగ, అనఁగా, వెండ్రుకవాసి ఛేదించి, ఆఛేదమును ఏడుదినములవఱకు ప్రతిదినము ప్రాతస్సాయంకాలముల యందు సైంధవము కరక్కాయల చూర్ణముతో చక్కఁగ రుద్దుచు, ఎనిమిదియవదినమున మఱల నొకవెండ్రుకవాసి అధికముగ ఛేదింపవలయునని చెప్పినవిధముగ, షణ్మాసం=ఆఱు నెలలవఱకు, నిత్యం=ప్రతిదినమును, యుక్తః=క్రమము చొప్పున, సమాచరేత్ = చక్కఁగ ఆచరింపవలెను. షణ్మాసాత్ (అనంతరం)=ఆఱు నెలలగు పిమ్మట, రసనామూలశిరాబంధః=నాలుకయొక్క అడుగుభాగముననుండు నరముయొక్క బంధము (కట్టు), ప్రణశ్యతి=నశించిపోవును.

తా. ఈప్రకారముగ ఆఱు నెలలవఱకు ప్రతిదినమును విధ్యుక్తముగ చక్కఁగ ఆచరింపవలెను. ఆఱుమాసములు ఆచరించిన పిమ్మట జిహ్వామూలముననుండు నాడీబంధము, అనఁగా నాలుకయొక్క కపాలకుహరప్రదేశమునకు ప్రతిబంధకముగ నిలిచియుండు నరముయొక్క కట్టు నశించును. అనఁగా వీడును.

ఛేదనానంతరకృత్యము.

భూమిక. ఛేదనాదులవలన నాలుక యభివృద్ధిఁ జెందిన పిమ్మట చేయవలయుకృత్యమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కలాం పరాఙ్ముఖీం కృత్వా త్రిపథే పరియోజయేత్,
సా భవేత్ ఖేచరీముద్రా వ్యోమచక్రం తదుచ్యతే. 37

టీ. కలాం=నాలుకను, పరాఙ్ముఖీం కృత్వా = వెనుకముఖముగాచేసి (త్రిప్పి), త్రిపథే=మూఁడునాడులు కలియుమార్గము త్రిపథ యను కపాల కుహరమందు, పరియోజయేత్ = చక్కఁగా చేర్చవలెను. సా=అది, ఖేచరీ ముద్రా = ఖేచరియనుముద్ర, భవేత్=అగును. తత్=అది, వ్యోమచక్రం = వ్యోమచక్రము (అని), ఉచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. నాలుకను పరాఙ్ముఖమొనర్చి, అనఁగా, లోనికి మరల్చి త్రిపథ (ఇడాపింగళా సుషుమ్నలను మూఁడునాడుల యొక్క మార్గములు కలియు స్థానము) యనఁబడు కపాల కుహరమందు చక్కఁగాఁ జేర్పవలయును అది, అనఁగా, నాలుకను త్రిపథయందు జొనుపుటయనునది, ఖేచరీముద్రయగును. అది వ్యోమచక్రమని చెప్పఁబడుచున్నది.

ఖేచరీగుణము.

భూమిక ఖేచరియొక్క గుణమును తొమ్మిది శ్లోకముల చేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రసనామూర్ధ్వగాం కృత్వా క్షణార్ధమపి తిష్ఠతి,
విషైర్విముచ్యతే యోగీ వ్యాధిమృత్యుజరాదిభిః. 38

టీ. రసనాం=నాలుకను,ఊర్ధ్వగాం కృత్వా=తాలూపరిభాగమందున్న కపాలకుహరమందు మీఁదికిపోవునట్లుగచేసి, క్షణార్ధమపి = అర్ధక్షణమైనను, (యః=ఎవఁడు) తిష్ఠతి=నిలుపునో, (స) యోగీ=ఆయోగి, విషైః=విషముల చేతను, వ్యాధి = రోగములచేతను, మృత్యు=మరణముచేతను, జరాదిభిః= ముదిమి మొదలగువానిచేతను, విముచ్యతే=విడువఁబడుచున్నాఁడు.

తా. నాలుకను తాలూపరిభాగమందున్న కపాలకుహరమందు మీఁదికి పోవునట్లుగఁజేసి అర్ధక్షణమైనను,ఎవఁడు నిలుపునో, ఆయోగి విషములచేతను, వ్యాధులచేతను, మరణముచేతను, ముదిమి మొదలగువానిచేతను విడువఁబడుచున్నాఁడు.

విశే. అర్ధక్షణమనఁగా అర్ధముహూర్తము. (ఒకగడియలేక యిరువదినాలుగు నిముషములు) క్షణమను శబ్దము ముహూర్తమునకును వర్తించును.

శ్లో. న రోగో మరణం తంద్రా న నిద్రా న క్షుధా తృషా,
న చ మూర్ఛా భవేత్తస్య యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్.

టీ. యః=ఎవఁడు, ఖేచరీముద్రాం=ఖేచరీముద్రను, వేత్తి=తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, తస్య=వానికి, రోగోన=రోగములేదు. మరణం తంద్రాన=మరణమును మందమునులేదు. న నిద్రా=నిద్రయునులేదు. న క్షుధాతృషా=ఆకలియును దప్పియునులేదు. మూర్ఛాచ=మూర్ఛకూడ, న భవేత్=కలుగదు.

తా. ఎవఁడు ఖేచరీముద్రను తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, వానికి రోగములేదు. మరణమును మందమును లేదు. నిద్ర లేదు. ఆఁకలియును దప్పియును లేదు. మూర్ఛకూడ గలుగదు. అనఁగా తమోగుణరూపాత్మకములగు తంద్ర నిద్ర క్షుధతృష మొదలగు చిత్తవృత్తులకు లోనుగాఁడు. తమోగుణరూపావస్థకు (మూర్ఛ మొదలగువానికి) పాల్పడఁడు.

శ్లో. పీడ్యతే న స రోగేణ లిప్యతే న చ కర్మణా,
బాధ్యతే న స కాలేన యోముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్. 40

టీ. యః=ఎవఁడు, ఖేచరీముద్రాం = ఖేచరియనుముద్రను, వేత్తి = తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, సః=వాఁడు, రోగేణ=రోగముచేత, న పీడ్యతే = పీడింపఁబడఁడు. కర్మణాచ = కర్మచేతను, న లిప్యతే=లిప్తుఁడుకాఁడు. సః=వాఁడు, కాలేన=కాలునిచేతను, న బాధ్యతే=బాధింపఁబడఁడు.

తా. ఎవఁడు ఖేచరీముద్రను తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, వాఁడు జ్వరాదిరోగముల చేత పీడితుఁడు కాఁడు. కర్మచేతను లిప్తుఁడు కాఁడు. కాలుని చేతను బాధింపఁబడఁడు.

శ్లో. చిత్తం చరతి ఖే యస్మాజ్జిహ్వా చరతి ఖే గతా,
తేనైషా ఖేచరీ నామ ముద్రా సిద్ధైర్నిరూపితా. 41

టీ. యస్మాత్=దేనిచేత, చిత్తం=చిత్తము, ఖే=భ్రూమధ్యరూపమైన ఆకాశమందు, చరతి=చరించుచున్నదో, జిహ్వా = నాలుకయు, ఖే=ఆభ్రూమధ్యరూపమైన ఆకాశమునందే, గతా = పొందినదిగ, చరతి = చరించుచున్నదో, తేన = ఆకారణముచేత, ఏషా=ఇది, ఖేచరీనామముద్రా=ఖేచరి యను పేరుగలిగినముద్ర, ఇతి=అని, సిద్ధైః = సిద్ధులచేత, నిరూపితా=నిరూపింపఁబడినది.

తా. దేనిచేత చిత్తము భ్రూమధ్యరూపమైన ఆకాశమందు చరించుచున్నదో, నాలుకయు ఆభ్రూమధ్యాకాశమందే పొందినదై చరించుచున్నదో ఆకారణముచేత, ఇది ఖేచరి యను పేరుగల ముద్ర యని కపిలాదిసిద్ధులచేత నిరూపితమై ప్రసిద్ధిఁ జెందుచున్నది.

విశే. పై మూఁడుశ్లోకములలో చెప్పఁబడిన వ్యాధి మొదలగునవి పునరుక్తములైనవి కాని, ఆశ్లోకములు సంగ్రహీతములైనవి. అనఁగా, అన్యవిరచితములై యిందుఁ జేర్పఁబడినవి. అందువలన పునరుక్తిదోషము లేదు. ఈశ్లోకములు మూలగ్రంథమునందు అదృశ్యములు.

శ్లో. ఖేచర్యా ముద్రితం యేన వివరం లంబికోర్ధ్వతః,
న తస్య క్షరతే బిందుః కామిన్యాశ్లేషితస్య చ. 42

టీ. యేన=ఎవనిచేత, ఖేచర్యా = ఖేచరీముద్రచేత, లంబికోర్ధ్వతః= నాలుకయొక్క పైభాగమందుండు, వివరం=ఛిద్రము, ముద్రితం=ముద్రింపఁ బడుచున్నదో, అనఁగా బంధింపఁబడుచున్నదో, తస్య=వానికి, కామిన్యా శ్లేషితస్యచ=కామినీసంగమము చేసినను, బిందుః=బిందువు, న క్షరతే=చలిం పదు. అనఁగా స్ఖలనము పతనముకాదు.

తా. ఎవనిచేత ఖేచరీముద్రచేత నాలుకయొక్క పై భాగమందుండు ఛిద్రము ముద్రింపఁబడుచున్నదో, వానికి యువతీసంగమముచేతనైనను బిందువు స్ఖలనముకాదు.

శ్లో. చలితోఽపి యదా బిందుః సంప్రాప్తో యోనిమండలం,
ప్రజత్యూర్ధ్వం హృతఃశక్త్యానిబద్ధో యోనిముద్రయా.

టీ. చలితోఽపి=పతనమైనను, యదా = ఎప్పుడు, బిందుః=వీర్యము (శుక్రము), యోనిమండలం=యోనిప్రదేశమును, సంప్రాప్తః = పొందినదగు చున్నదో, (తదాఏవ=అప్పుడే) యోనిముద్రయా=యోనికోశమును సంకుచి తము చేయునట్టి యోనిముద్రచేత, నిబద్ధః = బంధింపఁ బడినదై, శక్త్యా హృతః=ఆకర్షణశక్తిచేత గ్రహింపఁబడి, ఊర్ధ్వం = మీఁదికి, ప్రజతి=పోవు చున్నది.

తా. పతనమైనను ఎప్పుడు బిందువు యోనిమండలమును పొందినదగుచున్నదో, అప్పుడే యోనిముద్రచేత బంధింపఁ బడినదై, ఆకర్షణశక్తిచేత గ్రహింపఁబడి మీఁదికి అనఁగా, సుషుమ్నామార్గముగా బిందువుతనస్థానమునకు పోవుచున్నది.

విశే. యోనిముద్ర యనుటవలన వజ్రోలిముద్ర సూచింపఁబడెను. వజ్రోలివివరము ముందు చెప్పఁబడును.

శ్లో. ఊర్ధ్వజిహ్వః స్థిరో భూత్వా సోమపానం కరోతి యః,
మాసార్ధేన న సందేహో మృత్యుంజయతి యోగవిత్.

టీ. యః=ఎవఁడు, ఊర్ధ్వజిహ్వః=కపాలకుహరమందు ప్రవేశపెట్టఁబడిన నాలుక గలవాఁడై, స్థిరోభూత్వా=నిశ్చలుఁడై, సోమపానం=కపాలకుహరమునుండి స్రవించుచుండెడి చంద్రామృతమును పానముచేయుచున్నాఁడో, సయోగవిత్ = ఆయోగవిదుఁడు, మాసార్ధేన=అర్ధమాసములో, అనఁగా పదునైదుదినములలో, మృత్యుంజయతి = మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. న సందేహః=సందియము లేదు.

తా. ఎవఁడు కపాలకుహరమందు ప్రవేశపెట్టఁబడిన నాలుకగలవాఁడై, సుస్థిరుఁడై, కపాలకుహరమునుండి స్రవించుచుండెడి చంద్రామృతమును పానము చేయుచున్నాఁడో, ఆయోగవిదుఁడు పదునైదుదినములలో మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. సందియము లేదు.

శ్లో. నిత్యం సోమకలాపూర్ణం శరీరే యస్య యోగినః,
తక్షకేణాపి దష్టస్య విషం తస్య న సర్పతి. 45

టీ. యస్యయోగినః = ఏయోగియొక్క, శరీరం=శరీరము, నిత్యం = ప్రతిదినమును, సోమకలాపూర్ణం=చంద్రామృతముచేత పూర్ణమగుచున్నదో, తస్య=వానికి, తక్షకేణాపి = సర్పములలో శ్రేష్ఠుఁడైన తక్షకునిచేతకూడ, దష్టస్య=కఱవఁబడినను, విషం = విషము, న సర్పతి=ప్రసరింపదు. అనఁగా సర్పములన్నిటిలో తక్షకునకు విష మెక్కుడని ప్రసిద్ధము. అట్టివిష మెక్కుడు గల తక్షకుఁడు గఱచినను విషము ఖేచరీముద్రాభ్యాసకుని శరీరమందు వ్యాపింపదు.

తా. ఏయోగియొక్క శరీరము ప్రతిదినమును చంద్రామృతముచేత పూర్ణమగుచున్నదో, వానికి తక్షకునిచే కఱవఁబడినను విషము ప్రసరింపదు. అనఁగా, తక్షకునివిషముచేతనైనను వానికి మరణము కలుగదు.

శ్లో. ఇంధనాని యథా వహ్నిః తైలవర్తిం చ దీపకః,
తథా సోమకలాపూర్ణం దేహీ దేహం న ముంచతి. 46

టీ. యథా=ఏవిధముగా, వహ్నిః=అగ్ని, ఇంధనాని=కట్టెలను, దీపకః=దీపము, తైలవర్తించ=నూనెతో కూడినవత్తిని, న ముంచతి = విడుచుటలేదో, తథా=ఆవిధముగా, దేహీ=జీవుఁడు, సోమకలాపూర్ణం దేహం = చంద్రకలతో నిండిన దేహమును, (న ముంచతి=విడుచుటలేదు.)

తా. ఏవిధముగా అగ్ని కట్టెలను, దీపము నూనెతో కూడినవత్తిని విడుచుటలేదో, ఆవిధముగానే జీవుఁడు, సోమ కలచేత పూర్ణమైనదేహమును విడుచుటలేదు. అనఁగా సోమ కలచేతనిండిన దేహము శాశ్వతముగ నిలుచును. మరణము లేదని భావము.

గోమాంసభక్షణ అమరవారుణీపానమహిమ.

భూమిక. గోమాంసభక్షణ అమరవారుణీపానముల యొక్క మహిమను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గోమాంసం భక్షయేన్నిత్యం పిబేదమరవారుణీమ్,
కులీనం తమహం మన్యే ఇతరే కులఘాతకాః 47

టీ. యః = ఎవఁడు, గోమాంసం = గోమాంసమును, నిత్యం = ప్రతి దినమును, భక్షయేత్ = భక్షించునో, అమరవారుణీం = అమరవారుణిని, (నిత్యం = నిత్యమును, ప్రతిదినమును) పిబేత్ = పానముచేయునో, తం= వానిని, కులీనం = కులీనునిగ (సద్వంశసంభూతునిగ), అహం=నేను, మన్యే = గణించుచున్నాను. ఇతరే (చ) = తక్కినవారు అనఁగా గోమాంసభక్షణము చేయనివారును, అమరవారుణీపానము చేయనివారును అగువారలు, కులఘాతకాః=కులఘాతకులు, అనఁగా, కులమును చెఱుపువారు.

తా. ఎవఁడు గోమాంసమును ప్రతిదినమును భక్షించునో, అమరవారుణిని ప్రతిదినమును పానముచేయునో, వానిని కులీనునిగ నేను పరిగణించుచున్నాను. తక్కినవారు అనఁగా, గోమాంసభక్షణమును అమరవారుణిపానమును వీడినవారు కులఘాతుకులు; కులమును జెఱుపువారు.

విశే. గోమాంసభక్షణముయొక్కయు; అమరవారుణీపానముయొక్కయు వివరము ముందు చెప్పఁబడుచున్నది. 'అహం' అనుపదము స్వాత్మారామయోగీంద్రులవాక్యము. కులీనుఁడనఁగా, "కృతార్థౌ పితరౌ తేన ధన్యో దేశకులం చ తత్, జాయతే యోగవాన్యత్ర దత్తమక్షయ్యతాం వ్రజేత్. దృష్టః సంభాషితః స్పృష్టః పుంప్రకృత్యో ర్వివేకవాన్, భవకోటి శతాపాతం పునాతి వృజినం నృణామ్." కులీనుని (యోగవంతుని) వలన వానితల్లిదండ్రులు కృతార్థులగుచున్నారు. వానిదేశమును వానికులమును ధన్యము లగుచున్నవి. యోగవంతుఁడు ఏకులమున జనించునో ఆకులము క్షయములేనిది అగుచున్నది. యోగిచేత చూడఁబడినను, యోగిచేత మాట్లాడింపఁబడినను, యోగిచేత తాఁకఁబడినను, పురుషప్రకృతివివేకముగలవాఁడు, అనేకకోటిజన్మములకు పాలగునట్టి పాపాత్ముఁడు కూడ పవిత్రుఁడగుచున్నాఁడు. అని బ్రహ్మవైవర్తపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "గృహస్థానాం సహస్రేణ వానప్రస్థశతేన చ, బ్రహ్మచారిసహస్రేణ యోగాభ్యాసీ విశిష్యతే." వేయిమంది గృహస్థులకంటెను, నూఱుమంది వానప్రస్థులకంటెను, వేయిమంది బ్రహ్మచారులకంటెను, యోగాభ్యాసి యొక్కఁడు అధికుఁడగుచున్నాఁడు.

అని బ్రహ్మాండపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "రాజ
యోగస్య మహాత్మ్యం కో విజానాతి తత్వతః, తద్ జ్ఞాని వసతే
యత్ర సదేశః పుణ్యభాజనమ్. దర్శనా దర్చనాదస్య త్రిసప్త
కులసంయుతాః, అజ్ఞా ముక్తిపదం యాంతి కిం పునస్తత్పరా
యణాః. అంతర్యోగం బహిర్యోగం యో జానాతి విశేషతః,
త్వయా మయాప్యసౌ వంద్యః శేషై ర్వంద్యస్తు కిం పునః"
రాజయోగమాహాత్మ్యమును, యథార్థముగ పూర్ణముగ
ఎవ్వఁడెఱుఁగును? రాజయోగజ్ఞాని యెచ్చట నివసించునో,
ఆదేశము పుణ్యభాజనము. వానిదర్శనముచేతను, వానిఅర్చ
నముచేతను, ఇరువదియొక్క కులములతోఁ గూడ అజ్ఞానులై
నను ముక్తిపదులగుదురనఁగా, ఇఁక యోగమును అభ్యసించు
వారిసంగతి చెప్పవలయునా? అంతర్యోగమును, బహిర్యోగ
మును ఎవఁడు తెలియుచున్నాఁడో, వాఁడు నాచేతను నీచేతను
గూడ నమస్కరింపఁబడుటకు యోగ్యుఁడైయుండఁగా, పరుల
చేత పూజింపఁదగినవాఁడని చెప్పవలయునా? అని రాజయోగ
మునందు వామదేవునకు శివుఁడు చెప్పియున్నాఁడు. "ఏక
కాలం ద్వికాలం వా త్రికాలం నిత్యమేవ వా, యే యుంజతే
మహాయోగం విజ్ఞేయాస్తే మహేశ్వరాః." ప్రతినిత్యమును
ఒకకాలమందుకాని, రెండుకాలములయందుకాని, మూఁడు
కాలములయందుకాని మహాయోగమును ఎవరు అభ్యసించు
చుందురో వారు మహేశ్వరులనియే తెలియఁదగినది. అని
కూర్మపురాణమునంచు చెప్పఁబడియున్నది. ఈవచనములవలన
సర్వోత్తమమైన యోగమును అభ్యసింపనివారు సత్కుల
సంభూతులైయున్నను కులఘాతుకు లనఁబడుదురు

గోమాంసశబ్దార్థము.

భూమిక. గోమాంసశబ్దమునకు అర్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గోశబ్దేనోదితా జిహ్వా తత్ప్రవేశో హి తాలుని,
గోమాంసభక్షణం తత్తు మహాపాతకనాశనమ్. 48

టీ. గోశబ్దేన = గోశబ్దముచేత, జిహ్వా=నాలుక, ఉదితా=చెప్పఁబడినది. తాలుని = తాలుసమీపమునందలి ఊర్ధ్వవివరము (కపాలకుహరము) నందు, తత్ప్రవేశోహి=దాని (నాలుక) యొక్క ప్రవేశమే, గోమాంసభక్షణం=గోమాంసభక్షణము, తత్ తు = అది, మహాపాతకనాశనమ్ = మహాపాపములను బోఁగొట్టునది.

తా. గోశబ్దముచేత నాలుక చెప్పఁబడినది. తాలుమూలమందలి వివరమునందు నాలుకయొక్క ప్రవేశమే గోమాంసభక్షణము అట్టి గోమాంసభక్షణము మహాపాతకనాశనము.

అమరవారుణిశబ్దార్థము.

భూమిక. అమరవారుణిశబ్దార్థమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. జిహ్వాప్రవేశసంభూతవహ్నినోత్పాదితః ఖలు,
చంద్రాత్స్రవతి యస్సారః స స్యాదమరవారుణీ. 49

టీ. జిహ్వా = నాలుకయొక్క, (తాలుమూలే = తాలుమూలమునందు) ప్రవేశ = ప్రవేశముచేత, సంభూత=పుట్టినటువంటి, వహ్నినా = అగ్నిచేత, ఉత్పాదితః = పుట్టింపఁబడునట్టిదై, చంద్రాత్ = చంద్రుని నుండి, యఃసారః = ఏసారము, స్రవతి=స్రవించుచున్నదో, సః=ఆసారము, అమరవారుణీఖలు = అమరవారుణియే, స్యాత్ = అగును.

తా. నాలుక కపాలకుహరమందు ప్రవేశించుటవలన పుట్టినటువంటి అగ్ని (ఉష్ణము) చేత పుట్టింపఁబడునట్టిదై భ్రూమధ్యస్థానమునకు సమీపముననుండు చంద్రునినుండి యే సారము స్రవించుచున్నదో, ఆసారము అమరవారుణియే యగును. అనఁగా, భ్రూమధ్యమునకు వామభాగమందుండు చంద్ర (ఇడా) నాడినుండి స్రవించుసారము అమరవారుణి యగుచున్నది.

విశే. అమరవారుణి యన శివజలము, సుర, మద్యము, కల్లు అని చెప్పుదురు.

అమరవారుణిమహిమ.

భూమిక. అమరవారుణియొక్క మహిమను వర్ణించు చున్నారు.—

శ్లో. చుంబంతీ యది లంబికాగ్రమనిశం జిహ్వా రసస్పందినీ
సక్షారా కటుకామ్లదుగ్ధసదృశీ మధ్వాజ్యతుల్యా తథా,
వ్యాధీనాం హరణం జరాంతకరణం శస్త్రాగమోదీరణం
తస్య స్యాదమరత్వమష్టగుణితం సిద్ధాంగనాకర్షణమ్.

టీ. లంబికాగ్రం = నాలుకయొక్క పైభాగమందుండు తాలుమూల మును, అనిశం=ఎల్లప్పుడును, నిరంతరమును, చుంబంతీ = స్పృశించునదై, రస స్పందినీ=చంద్రామృతముయొక్క రసముస్రవముగలదైన, జిహ్వా = నాలుక, సక్షారా=ఉప్పుతో కూడినదియును, కటుక=చేఁదు, ఆమ్ల = పులుసు, దుగ్ధ= పాలు (అనువానితో), సదృశీ = సమానమైనదియును, తథా=మఱియును, మధ్వాజ్యతుల్యా = తేనె నెయ్యి (అనువానితో) సమానమైనదియును అగు రసముగలది, యది స్యాత్ = అయినయెడల, తస్య = వానికి, వ్యాధీనాం హారణం = రోగములను హరించుటయును, జరాంతకరణం = ముదిమిని

నశింపఁజేయుటను, శస్త్రాగమోదీరణం=తనమీఁదికి వచ్చుశస్త్రములను నిరాక రించుటయును, అష్టగుణితం అమరత్వం = అణిమాది అష్టైశ్వర్యములతోఁ గూడిన అమరత్వము (దేవత్వము-మృత్యువులేమి) ను, సిద్ధాంగనాకర్షణం= సిద్ధాంగనలను ఆకర్షించునట్టి శక్తియును, స్యాత్ = కలుగును.

తా. నాలుకయొక్క పైభాగమందుండు తాలుమూలము ను నిరంతరమును స్పృశించునదై, చంద్రామృతముయొక్క స్రవముగలదైన, నాలుక (గలవాఁడు) ఉప్పు, చేఁదు, పులుసు, పాలు అనువానితో సమానమైనదియును, మజ్జియును, తేనె నెయ్యి (అనువానితో) సమానమైనదియును అగురసము గలది అనఁగా, రుచులు గలది అయినయెడల, వానికి రోగమును హరింపఁజేయుటయును, ముదిమిని నశింపఁజేయుటయును, తన మీఁదికి వచ్చు శస్త్రములను నిరాకరించుటయును, సిద్ధాంగన లను ఆకర్షించునట్టిశక్తియును కలుగును.

శ్లో. మూర్ధ్నః షోడశపత్రపద్మగళితం
ప్రాణాదవాప్తం హఠా
దూర్ధ్వాస్యో రసనాం నియమ్య వివరే
శక్తిం పరాం శ్చింతయన్,
ఉత్కల్లోలకలాజలం చ విమలం
ధారామయం యః పిబే
న్నిర్వ్యాధిః స మృణాలకోమలవపు
ర్యోగీ చిరం జీవతి. 52

టీ. రసనాం = నాలుకను, వివరే నియమ్య = కపాలకుహరమందు ప్రవేశింపఁజేసి, ఊర్ధ్వాస్యః=మీఁదికి ముఖమొనర్చినవాఁడై (ఇందువలన విపరీతకరణిసూచితము), పరాంశక్తించింతయన్=అన్నిటికంటెనుత్కృష్టమైన

కుండలీశక్తిని ధ్యానించుచు, హఠాత్ ప్రాణాదవాప్తం=హఠాభ్యాసయుక్తమగు ప్రాణసాధనముచేత పొందఁబడినదియును, మూర్ధ్నః=శిరస్సునందుండి, షోడశ పత్రపద్మగళితం=కంఠమందలి పదునారు రేకులుగల పద్మమునందు బడునటువంటిదియును, ధారామయం= ధారతోఁ గూడినటువంటిదియును, విమలం= స్వచ్ఛమైనదియును (అగు), ఉత్కల్లోలకలాజలం=అలలతో పొంగుచుండు చంద్రకలారూపమగు జలమును, యః = ఎవఁడు, పిబేత్=త్రాగుచుండునో, సయోగీ=ఆయోగి, నిర్వ్యాధిః=వ్యాధిలేనివాఁడును, మృణాలకోమలవపుః= తామరకాఁడవలె కోమలమైన శరీరమును గలవాఁడునునై, చిరంజీవతి=చిర కాలము జీవించును.

తా. నాలుకను కపాలకుహరమందు జొనిపి, పైకి ముఖ మొనర్చి యుత్కృష్టమైన కుండలీశక్తిని ధ్యానించుచు హఠా భ్యాసయుక్తమగు ప్రాణసాధనముచేత పొందఁబడినదియును, మస్తకమునందుండి కంఠమందలి పదునారు రేకులుగల పద్మము నందుఁ బడునటువంటిదియును నగు అలలతో పొంగుచుండు చంద్రకలారూప మగు జలమును ఎవఁడు త్రాగుచుండునో ఆయోగి వ్యాధిలేనివాఁడును, తామరకాఁడవలె కోమలమైన శరీరమును గలవాఁడునునై చిరకాలము జీవించును.

శ్లో. యత్ప్రాలేయం ప్రహితసుషిరం మేరుమూర్ధాంతరస్థం
తస్మింస్తత్త్వం ప్రవదతి సుధీస్తన్ముఖం నిమ్నగానామ్,
చంద్రాత్సారః స్రవతి వపుషస్తేన మృత్యుర్నరాణాం
తద్బధ్నీయాత్సుకరణమథో నాఽన్యథా కాయసిద్ధిః.

టీ. మేరుమూర్ధాంతరస్థం=సుషుమ్నయగు మేరువుయొక్క మీఁది భాగమందలి మధ్యప్రదేశమునందుండు, ప్రాలేయం = చంద్రామృతము, ప్రహితసుషిరం = స్రవించు ద్వారము, యత్ = ఏదియో, సుధీః = బుద్ధి

మంతుఁడు, అనఁగా, రజస్తమోగుణములచేత జయింపఁబడని సత్వగుణ సంపన్నుఁడు, తస్మిక్=దానియందు, తత్వం=సత్యమగు ఆత్మ (బ్రహ్మ) తత్వమునుగ, ప్రవదతి = చెప్పుచున్నాఁడు. తత్ = అది, నిమ్నగానాం=గంగా యమునా సరస్వతీ నర్మదాది శబ్దవాచ్యములైన ఇడాపింగళా సుషుమ్నా గాంధారి మొదలగు నాడులయొక్క, ముఖం=ముఖము-అనఁగా ద్వారము. చంద్రాత్=చంద్రస్థానమునందుండి, వపుషః = శరీరమునకు, సారం=సారము, స్రవతి = స్రవించుచున్నది. తేన = అందువలన, అట్లు స్రవించుటవలన, నరాణాం=మనుజులకు, మృత్యుః = మరణము, (సంభవతి=కలుగుచున్నది.) అతః=అందువలన, తత్ సుకరణం = పూర్వోక్తమైన ఆయుక్తసాధనమగు ఖేచరీముద్రాకరణమును, బధ్నీయాత్=బంధింపవలెను. (లేనియెడల) అన్యథా=మఱియొకవిధముగ, కాయసిద్ధిః = రూపము, లావణ్యము, బలము, వజ్ర సంహననము మొదలగువానిరూపమగు కాయసిద్ధి, న (స్యాత్)=కలుగదు.

తా. మేరువుయొక్క మీఁదుభాగమందలి మధ్యప్రదేశమందుండు చంద్రామృతము స్రవించు ద్వారమేదియో దానిని బుద్ధిమంతులు సత్యమగు ఆత్మతత్వమునుగ చెప్పుచున్నారు. అది, ఆద్వారము గంగా యమునా సరస్వతీ నర్మదాదిశబ్దవాచ్యములైన ఇడా పింగళా సుషుమ్నా గాంధారీ మొదలగునాడులయొక్కద్వారము. ఆద్వారముగుండ చంద్రస్థానమునందుండి శరీరమునకు సారము స్రవించుచున్నది. అందువలన మరణము కలుగుచున్నది అందుచేత పూర్వోక్తమైనఆయుక్త సాధనమగు ఖేచరీముద్రాకరణముచేత నాద్వారమును బంధింపవలెను. లేనియెడల మఱియొకవిధముగ రూపము, లావణ్యము, బలము, వజ్రసంహననము మొదలగువానిరూపమగు కాయసిద్ధి కలుగదు.

విశే. మేరువువలె సర్వోన్నతమైయుండు సుషుమ్న యొక్క మస్తకమునందలి మధ్యభాగమునందు అనఁగా కపాల కుహరమునందు ప్రాలేయము ఉపస్థితమైయున్నది. ఆకుహరమును, ఆప్రాలేయమును, బుద్ధిమంతులు అనఁగా, సత్వగుణసంపన్నులు ఆత్మ (పరమాత్మ) తత్వమని చెప్పుచున్నారు. "తస్యాః శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః" దాని (ఆసుషుమ్న) యొక్క శిఖామధ్యమందు పరమాత్మ వ్యవస్థితుఁడై యున్నాఁడు. అని శ్రుతివచనము పరమాత్మ విభు(వ్యాపకు)ఁడై యున్నాఁడు. అట్టిసర్వవ్యాపకుఁడగు పరమాత్మ ఖేచరీముద్రవలన నావివరమందు ప్రకటుఁడగును. ఆవివరమందే,ఇడాపింగళాసుషుమ్నా గాంధారి మొదలగు నాడులయొక్క ద్వారముకూడ యున్నది. అందుండి, చంద్రమండలసారము (పరమాత్మ) శరీరమునకు స్రవించుచున్నది. అనఁగా వ్యాప్తమగుచున్నది. అందువలన మరణము కలుగుచున్నది. కాఁబట్టి చంద్రకలాసారము (పరమాత్మ)శరీరమునకు స్రవింపకుండ (వ్యాప్తము కాకుండ) కుహరద్వారమును ఖేచరీముద్రవలన బంధించినయెడల మరణము కలుగదు.

శ్లో. సుషిరం జ్ఞానజనకం పంచస్రోతః సమన్వితమ్,
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తస్మిన్ శూన్యే నిరంజనే. 54

టీ. జ్ఞానజనకం = జ్ఞానమును కలుగఁ జేయునదియును, ఆత్మయొక్క సాక్షాత్కారమును కలుగఁజేయునదియును, పంచస్రోతః సమన్వితం=అయిదు ప్రవాహములతో కూడినదియును, అనఁగాఇడాపింగళాది అయిదునాడులతో కూడినదియును (అగు),సుషిరం=వివరము, (యద్ అస్తి=యేదికలదో) తస్మిన్= , నిరంజనే=అంజనములేని (అవిద్యయును, అవిద్యవలన కలుగు శోకమోహ

దులును లేని), శూన్యే=శూన్యము (ఆకాశము) నందు, ఖేచరీముద్రా=ఖేచరి యనుముద్ర, తిష్ఠతే=స్థిరముగ నిలుచుచున్నది.

తా. జ్ఞానము (ఆత్మసాక్షాత్కారము) ను కలుగఁ జేయునదియును, ఇడాపింగళా మొదలగు అయిదు ప్రవాహములతో కూడినదియును అగు వివరము (ద్వారము) ఏది కలదో, ఆ అవిద్యయును అవిద్యవలన కలుగు శోకమోహాదులను, అంజనము లేని శూన్యాకాశమునందు ఖేచరీముద్ర స్థిరముగ నిలుచుచున్నది.

శ్లో. ఏకం సృష్టిమయం బీజం ఏకా ముద్రా చ ఖేచరీ,
ఏకో దేవో నిరాలంబ ఏకావస్థా మనోన్మనీ. 55

టీ. సృష్టిమయం=సృష్టిస్వరూపమైన, బీజం=ప్రణవము (ఓం) అను బీజము, ఏకం=ఒక్కటియే, (ముఖ్యం = ముఖ్యము) ఖేచరీముద్రా చ=ఖేచరీ ముద్రయే, ఏకా=ముఖ్యమైనది. నిరాలంబః దేవః=నిరాలంబమైన దైవము, ఏకః=ఒక్కటే ముఖ్యము. మనోన్మనీఅవస్థా = మనోన్మనీ అవస్థ, ఏకా= ఒక్కటే ముఖ్యము.

తా. బీజములయందు సృష్టిస్వరూపమైన ప్రణవము (ఓమ్) అను బీజము ముఖ్యము (ప్రధానము). ముద్రలయందు ఖేచరీముద్ర ముఖ్యము. దైవములయందు నిరాలంబదైవము ముఖ్యము. అవస్థలయందు మనోన్మని అవస్థ ముఖ్యము.

విశే. "ఓ మిత్యేకాక్షర మిదం సర్వం" ఓమ్ అనెడు ఈ అక్షరము ఈసర్వము (ప్రపంచము) ను ఐయున్నది. అని మాండూక్యోపనిషత్తునందు ప్రణవబీజముయొక్క స్వరూపము చెప్పఁబడి యుండుటవలన, నిరాలంబదైవము ముఖ్యమని చెప్పఁబడెను. బీజము మొదలగువానియందు ప్రణవము

మొదలగునవి ముఖ్యములని చెప్పఁబడినవిధమున ముద్రలలో ఖేచరీముద్ర ముఖ్యమని చెప్పఁబడెను.

ఉడ్యానశబ్దార్థము.

భూమిక. ఉడ్యానబంధమును గూర్చి చెప్పుటకు ఉద్యమించి ముందు ఉడ్యానశబ్దార్థమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బద్ధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణస్తూడ్డీయతే యతః,
తస్మాదుడ్డీయనాఖ్యోఽయం యోగిభిస్సముదాహృతః.

టీ. యతః=ఏకారణమువలన, యేన=ఏబంధముచేత, బద్ధః=నిరోధింపఁబడినదై, ప్రాణః = ప్రాణము, సుషుమ్నాయాం = సుషుమ్నానాడియందు, ఉడ్డీయతే=పక్షివలె ఎగురునో, తస్మాత్ = ఆకారణమువలన, అయం=ఇది, యోగిభిః = యోగులచేత, ఉడ్డీయనాఖ్యం = ఉడ్యానబంధమను పేరుతో, సముదాహృతః=చెప్పఁబడినది.

తా. ఏకారణముచేత, ఏబంధముచేత బంధింపఁబడినదై ప్రాణము సుషుమ్నయందు ఎగురుచున్నదో, ఆకారణమువలన ఆబంధము మత్స్యేంద్రాది యోగీంద్రులచేత ఉడ్యానబంధము అని చెప్పఁబడెను. అనఁగా, ఏబంధముచేత ప్రాణము సుషుమ్నలోనికి ఎగురుచున్నదో ఆబంధము ఉడ్డియానబంధమనఁబడుచున్నది.

విశే. ఉడ్డీయనము అనఁగా ఎగురుట. ఈబంధమువలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు ఎగురును. అనఁగా సంచరించును. అందువలన ఈబంధము ఉడ్యానబంధమని చెప్పఁబడినది.

శ్లో. ఉడ్డీనం కురుతే యస్మాదవిశ్రాంతం మహాఖగః,
ఉడ్డీయానం తదేవ స్యాత్తత్ర బంధోఽభిధీయతే. 57

టీ. యస్మాత్ = ఏబంధమువలన, మహాఖగః = మహాపక్షినిబోలిన ప్రాణము, అవిశ్రాంతం=విశ్రాంతి లేనట్లుగా, ఉడ్డీనంకురుతే = సుషుమ్నాకాశమందు ఎగురుటను చేయుచున్నదో, తదేవ=ఆబంధమే, ఉడ్డీయానంస్యాత్ = ఉడ్డీయానబంధము అగుచున్నది, తత్ర = ఆవిషయమునందు, బంధః=బంధక్రమము, (ఇత్థం=ఈవిధముగా, మయా=నాచేత,) అభిధీయతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఏబంధమువలన మహాపక్షిఁబోలిన ప్రాణము విశ్రాంతి లేనట్టుగా సుషుమ్నాకాశమునందు ఎగురుచున్నదో, ఆబంధమే ఉడ్డీయానబంధము అగుచున్నది. ఆవిషయమునందు బంధవిధానము నాచే ఈవిధముగ చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. శరీరాకాశమందు నిరంతరమును సంచారమును గలిగియుండుటవలన ప్రాణము మహాఖగమని చెప్పఁబడెను.

ఉడ్యానబంధము.

భూమిక. ఉడ్యానబంధలక్షణమును రెండుశ్లోకముల చేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉదరే పశ్చిమం తానం నాభేరూర్ధ్వం చ కారయేత్,
ఉడ్డీయానో హ్యసౌ బంధో మృత్యుమాతంగకేసరీ. 58

టీ. ఉదరే=ఉదరమునందు, నాభేరూర్ధ్వం చ=నాభియొక్క మీఁదు భాగమును క్రిందుభాగమునుకూడ, పశ్చిమం=వెనుకకు వీఁపునకు తాఁకునట్లుగా, తానం=లాగుటను, కారయేత్ = చేయవలెను. అసౌబంధః= ఈబంధము అనఁగా ఉదరమును నాభియొక్క మీఁదుభాగమును క్రిందు భాగమును వీఁపునకు తాఁకునట్లుగా వెనుకకులాగునట్టిబంధము. ఉడ్డీయానః హి =ఉడ్డీయానబంధము, (స్యాత్ =అగును. తత్ =అది) మృత్యుమాతంగకేసరీ = మృత్యువను ఏనుఁగునకు సింహమువంటిది.

తా. ఉదరమునందు నాభియొక్క మీఁదుభాగమును క్రిందుభాగమును వీఁపునకు తాఁకునట్లు వెనుకకు లాగవలయును. నాభియొక్క మీఁదుక్రిందుభాగములను వెనుకకు లాగునట్టి ఈబంధము ఉడ్డీయానబంధము అగును. అది మృత్యురూపమగు గజమునకు సింహమువంటిది. అనఁగా మృత్యువును నాశనము చేయునది.

విశే. 'చ' కారమువలన క్రిందుభాగము కూడ గైకొనవలయునని సూచితము.

శ్లో. ఉడ్డీయానం తు సహజం గురుణా కథితం సదా,
అభ్యసేత్సతతం యస్తు వృద్ధోఽపి తరుణాయతే. 59

టీ. గురుణా=హితోపదేశకులగు గురువుచేత, సదా = ఎల్లప్పుడును, సహజం=సహజముగా, కథితం=చెప్పఁబడిన, ఉడ్డీయానంతు=ఉడ్డీయానబంధమును, యః=ఎవఁడు, సతతం = నిరంతరమును, అభ్యసేత్=అభ్యసించునో, (సః = వాఁడు) వృద్ధోఽపి = ముసలివాఁడైనను, తరుణాయతే=యువకుఁడు అగును.

తా. హితోపదేశకులగు గురువుచేత సహజముగా చెప్పఁబడిన ఉడ్డీయానబంధమును ఎవఁడు నిరంతరమును అభ్యసించునో, వాఁడు ముసలివాఁడైనను, వయసువాఁడగును. అనఁగా, వయసువానివలె ఆచరణమును గలవాఁడగును.

ఉడ్యానబంధప్రభావము.

భూమిక. ఉడ్యానబంధముయొక్క క్రమమును మహిమను రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నాభేరూర్ధ్వమధశ్చాపి తానం కుర్యాత్ప్రయత్నతః,
షణ్మాసమభ్యసేన్మృత్యుం జయత్యేవ న సంశయః. 60

టీ. ప్రయత్నతః=ప్రయత్నవిశేషముచేత, నాభేరూర్ధ్వమధశ్చాపి= నాభియొక్క-మీఁదుభాగమును క్రిందుభాగమును, (పశ్చిమం) తానం కుర్యాత్ =(వెనుకకు) లాగవలయును. (యః=ఎవఁడు) షణ్మాసం=ఆఱుమాసములు, అభ్యసేత్ = అభ్యసించునో, (సః = వాఁడు) మృత్యుంజయత్యేవ= మృత్యువును నిశ్చయముగా జయించును. న సంశయః=సంశయములేదు.

తా. ప్రయత్నవిశేషముచేత, నాభియొక్క- మీఁదు భాగమును క్రిందుభాగమును వీఁపునకు తాఁకునట్లుగా వెనుకకు లాగవలయును. ఉదరమును వెనుకకులాగుటయను ఉడ్డీయానబంధమును, ఆఱుమాసములు ఎవఁడు అభ్యసించునో, వాఁడు నిశ్చయముగ మృత్యువును జయించును. సంశయము లేదు.

శ్లో. సర్వేషామేవ బంధానాముత్తమో హ్యుడ్డియానకః,
ఉడ్డీయానే దృఢే బంధే ముక్తిః స్వాభావికీ భవేత్. 61

టీ. ఉడ్డియానకః=ఉడ్డీయానబంధము, సర్వేషాం ఏవ బంధానాం= అన్నిబంధములలోను, ఉత్తమః = శ్రేష్ఠమైనది. హి = ఎందుచేతననఁగా, ఉడ్డీయానేబంధే = ఉడ్డీయానబంధము, దృఢే (సతి) = దృఢమైనయెడల, ముక్తిః=ముక్తి, స్వాభావికీభవేత్ =స్వాభావికముగ తనంతట తానే కలుగును.

తా. ఉడ్డియానబంధము అన్నిబంధములలోను శ్రేష్ఠమైనది. ఎందువల్లననఁగా, ఉడ్డీయానబంధము దృఢమైనయెడల, ముక్తి స్వాభావికముగ గలుగును.

విశే. ఉడ్డీయానబంధముచేత ప్రాణమును బంధించిన యెడల నయ్యది పక్షిగతికి సమానమైనగతితో సుషుమ్నయందు

మస్తకముపర్యంతము పోవుచుండును. అందువలన, "సమాధౌ మోక్షమాప్నోతి" సమాధియందు మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు. అనువాక్యముచొప్పున సహజముగ, అనాయాసముగ ముక్తి గలుగును.

మూలబంధము.

భూమిక. మూలబంధమును గూర్చి మూఁడుశ్లోకముల చేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పార్ష్ణిభాగేన సంపీడ్య యోనిమాకుంచయేద్గుదమ్,
అపానమూర్ధ్వ మాకృష్య మూలబంధోఽభిధీయతే.

టీ. పార్ష్ణిభాగేన=కాలిమడమచేత, యోనిం = యోనిప్రదేశమును, సంపీడ్య=చక్కఁగా పీడించి, గుదం=గుదమును, ఆకుంచయేత్ = సంకుచితము చేయవలెను. అపానం = క్రిందికిఁబోవుస్వభావముగల అపానవాయువును, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, ఆకృష్య (ఆకర్షయేత్)=ఆకర్షించవలెను (లాగవలెను). (అయం = అది, అట్లులాగుట) మూలబంధః = మూలబంధము (అని,) అభిధీయతే=చెప్పఁబడినది.

తా. కాలిమడమచేత గుదాలింగములకు మధ్యప్రదేశమగుయోనిస్థానమును చక్కఁగ హత్తించి, గుదము (మూలాధారము) ను సంకుచితముచేసి, క్రిందికిఁబోవు స్వభావముగల అపానవాయువును, మీఁదికి ఆకర్షించునది మూలబంధమని చెప్పఁబడినది.

విశే. మడమచేత యోనిని పీడించి గుదమును సంకుచితము చేయునట్టిక్రియకు మూలబంధమనిపేరు.

శ్లో. అధోగతిమపానం వై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్,
ఆకుంచనేన తం ప్రాహుర్మూలబంధం హి యోగినః.

టీ. అధోగతిం = అధోగతిగల, అపానం = అపానవాయువును, బలాత్ = బలాత్కారముగా, ఆకుంచనేన = సంకుచితము చేయుటవలన, అనఁగా, మూలాధారమును సంకుచితము చేయుటవలన, ఊర్ధ్వగం కురుతే వై =మీఁదికి (సుషుమ్నలోనికి) పోవునదిగా నిశ్చయముగ చేయును. హి= అందువలననే, తత్ =దానిని (ఆబంధమును), యోగినః = యోగులు, మూల బంధం=మూలబంధము (అని), ప్రాహుః=చెప్పెదరు.

తా. క్రిందికి పోవుటయే స్వభావముగాఁగల అపాన వాయువును బలాత్కారముగా సంకుచితము చేయుటవలన, అనఁగా, మూలాధారమును సంకుచితము చేయుటవలన, మీఁదికి, సుషుమ్న లోనికి పోవునట్లుగా నిశ్చయముగా చేయుచున్నది. అందువలననే దానిని యోగులు మూలబంధమని చెప్పెదరు.

భూమిక. యోగబీజమందుచెప్పిన మూలబంధక్రమమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుదంపార్ష్ణ్యాస్తు సంపీడ్య పాయుమాకుంచయేద్బలాత్,
వారంవారం యథా చోర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః.

టీ. పార్ష్ణ్యాస్తు=మడమలచేత, గుదం=గుదమును, సంపీడ్య=చక్కఁగ పీడించి, యథా = ఏవిధముగా, సమీరణః=వాయువు, ఊర్ధ్వంసమాయాతి= మీఁదికివచ్చునో, (తథా = ఆవిధముగా,) వారంవారం = మాటిమాటికి, పాయుం=పాయువు (గుదము)ను, బలాత్ = బలాత్కారముగా, ఆకుంచయేత్ =సంకుచితము చేయవలెను.

తా. మడమలచేత గుదమును చక్కఁగపీడించి, వాయువు సుషుమ్నయొక్కమీఁదిభాగమునకు వచ్చునట్లుగ, మాటి

మాటికి పాయువు (గుదము) ను బలాత్కారముగ సంకుచితము చేయవలయును. (అట్లు చేయునది మూలబంధము.)

మూలబంధగుణము.

భూమిక. మూలబంధముయొక్క గుణమును ఆఱు శ్లోకముల చేత చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. ప్రాణాఽపానౌ నాదబిందూ మూలబంధేన చైకతామ్,
గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో నాత్ర సంశయః.

టీ. ప్రాణాఽపానౌ = మీఁదికిని క్రిందికిని బోవునట్టి ప్రాణాపానవాయువులును, నాదబిందూ=నాదమును (అనాహతధ్వనియును) బిందువును (అనుస్వారమును), మూలబంధేనచ=మూలబంధము చేతనే, ఏకతాం గత్వా=ఏకత్వమును బొంది, యోగస్య=యోగముయొక్క, సంసిద్ధిం=సిద్ధిని, యచ్ఛతః=ఇచ్చుచున్నది. అత్ర సంశయః న=అందు సంశయము లేదు.

తా. మీఁదికిని క్రిందికిని బోవునట్టి ప్రాణాపానవాయువులు రెండును, నాదబిందువులు రెండును, మూలబంధము వలన ఏకమై, అభ్యాసకులకు యోగసిద్ధిని ఇచ్చుచున్నది. అందుసంశయము లేదు.

విశే. మూలబంధము సలుపుటవలన, అపానవాయువు ప్రాణవాయువుతో కలిసి సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుచున్నయది. అందువలన నాదము ప్రకటమగుచున్నది. అట్లు ప్రకటమగు నాదముతోకూడ ప్రాణాపానములు రెండును హృదయముమీఁదికి పోయి, నాదమును బిందువుతో నేకమొనర్చి, మూర్ధము (బ్రహ్మరంధ్రము) నందు ప్రవేశించుచున్నవి. దాన యోగసిద్ధి ప్రాప్తమగుచున్నది.

శ్లో. అపానప్రాణయోరైక్యం క్షయో మూత్రపురీషయోః,
యువా భవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబంధనాత్. 66

టీ. సతతం=ఎల్లప్పుడును, మూలబంధనాత్=మూలబంధము చేయుట వలన, అపానప్రాణయోరైక్యం=అపానవాయువుయొక్కయు ప్రాణవాయువు యొక్కయు ఐక్యమున్ను, మూత్రపురీషయోః = మలమూత్రములయొక్క, క్షయః = క్షయమున్ను, భవతి = అగును. వృద్ధోఽపి = వృద్ధుఁడుకూడ, యువా (భవతి) = యువకుఁడు అగును. అనఁగా, యౌవనవంతుఁ డగుచున్నాఁడు.

తా. నిరంతరము (ఎల్లప్పుడు) ను మూలబంధము చేయుటవలన, అపానప్రాణవాయువులు ఐక్యమునొందును. దేహములో సంచితములయిన మలమూత్రములు క్షయమగును. అందువలన వృద్ధుఁడైనను యౌవనవంతుఁడగును.

శ్లో. అపానే ఊర్ధ్వగే జాతే ప్రయాతే వహ్నిమండలమ్,
తదాఽనలశిఖా దీర్ఘా జాయతే వాయునాఽహతా. 67

టీ. మూలబంధమువలన, అపానే=క్రిందికిపోవు అపానవాయువు, ఊర్ధ్వగేజాతే = మీఁదికివెళ్లినపుడు, వహ్నిమండలం = జఠరాగ్నిమండలమును, ప్రయాతే = పొందినదికాఁగా, తదా = అప్పుడు, అనలశిఖా = జఠరాగ్నియొక్క జ్వాల, వాయునా = వాయువుచేత, ఆహతా = రెట్టింపఁబడినదై, దీర్ఘా జాయతే = నిడుదయగుచున్నది. అనఁగా, ప్రజ్వలితమగుచున్నది.

తా. మూలబంధమువలన అధోగామియగు అపానవాయువు ఊర్ధ్వగామియై జఠరాగ్నిమండలమును బొందును. అపుడు అనఁగా అపానవాయువు జఠరాగ్నిమండలమునందు

ప్రవేశమైనపుడు జఠరాగ్ని జ్వాల అపానవాయువువలన రెట్టింపఁబడినదై దీర్ఘమగుచున్నది. అనఁగా ప్రజ్వలిత మగుచున్నది.

వి శే. 'దేహమధ్యే శిఖిస్థానం తప్తజాంబూనద ప్రభమ్, త్రికోణస్తు మనుష్యాణాం చతురస్రం చతుష్పదామ్. మండలంతు పతంగానాం సత్యమేతద్బ్రవీమి తే, తన్మధ్యే తు శిఖాతన్వీ సదా తిష్ఠతి పావకే.' దేహమధ్యమందు జఠరాగ్ని మండలము ఎఱ్ఱగా కాలిన బంగారమువలె త్రిభుజాకృతిగను, చతుష్పాదులకు చతురస్రముగను, పక్షులకు గుండ్రముగను ఒప్పుచున్నది. దీనిని నీకు సత్యముగఁ జెప్పుచున్నాను. అగ్ని మండలమధ్యమునందు, అగ్నిజ్వాల కృశించిన దేహముగలదియై, నిరంతరమును రాజిలుచున్నది. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. ఆసూక్ష్మశిఖ అపానవాయువుయొక్క సంగతము వలన వృద్ధియగును.

శ్లో. తతో యాతో వహ్న్యపానౌ ప్రాణముష్ణస్వరూపకమ్,
తేనాత్యంతప్రదీప్తస్తు జ్వలనో దేహజస్తథా. 68

టీ. తతః = అటుతరువాత, వహ్న్యపానౌ = వహ్నియు అపానమును, ఉష్ణస్వరూపకమ్ = జఠరాగ్నిజ్వాలచే తప్తమగు ఉష్ణస్వరూపముగల, ప్రాణం = ప్రాణమును, యాతః = పొందుచున్నవి. తేన = అందువలన, దేహజః=దేహమునందుకలుగు, జ్వలనః=అగ్ని, అత్యంతమ్ = అతిశయముగ, ప్రదీప్తస్తు= ప్రదీపనముగలది (భవతి = అగును).

తా. అటుతరువాత, అగ్నియును అపానవాయువును, జఠరాగ్నిజ్వాలచేత తప్తమగుఉష్ణస్వరూపముగల ప్రాణమును బొందుచున్నది. అందువలన దేహమునందు కలుగు అగ్ని

అత్యంతము ప్రదీపనముగలది అగును. అనఁగా, అపానము ఊర్ధ్వగతిని జెందినయెడల, అగ్ని ప్రాణముతోఁజేరి అత్యంతము ప్రదీపనమగును.

శ్లో. తేన కుండలినీ సుప్తా సంతప్తా సంప్రబుధ్యతే,
దండాహతా భుజంగీవ నిఃశ్వస్య ఋజుతాం వ్రజేత్.

టీ. తేన=అందువలన (అగ్ని ప్రదీపనమువలన), సంతప్తా = మిక్కిలి తపింపఁబడినదై, సుప్తా=నిద్రపోవునట్టి, కుండలినీ=కుండలినీశక్తి, సంప్రబుధ్యతే=చక్కఁగా మేలుకొనుచున్నది. (కించ=మఱియు, సా=ఆకుండలినీశక్తి) దండాహతా = కఱ్ఱచేత కొట్టఁ బడిన, భుజంగీవ = సర్పమువలె, నిఃశ్వస్య = నిట్టూర్పుపుచ్చి, ఋజుతాం = సరళత్వమును (తిన్నదనమును), వ్రజేత్ = పొందును.

తా. అగ్ని ప్రదీపనమువలన చక్కఁగా తపింపఁబడినదై నిద్రపోవునట్టి కుండలినీశక్తి చక్కఁగా మేల్కొనుచున్నది. మఱియు ఆకుండలినీశక్తి కఱ్ఱచేత కొట్టఁబడినపామువలె నిట్టూర్పుపుచ్చి సరళత్వమును బొందును.

శ్లో. బిలం ప్రవిష్టేవ తతో బ్రహ్మనాడ్యంతరం వ్రజేత్,
తస్మాన్నిత్యం మూలబంధః కర్తవ్యో యోగిభిస్సదా.

టీ. తతః = అటుతరువాత, బిలంప్రవిష్టేవ = వివరమునందు ప్రవేశించినపామువలె, బ్రహ్మనాడి అంతరం = సుషుమ్నానాడి మధ్యమును, వ్రజేత్=పొందును. తస్మాత్ = ఆకారణమువలన, యోగిభిః=యోగులచేత, మూలబంధః = మూలబంధము, నిత్యం=ప్రతిదినమును, సదా=ఎల్లప్పుడును, కర్తవ్యః= చేయఁదగినది.

తా. అటుతరువాత, పుట్టయందు ప్రవేశించినపామువలె, సుషుమ్నా నాడి మధ్యమును పొందును. ఆకారణమువలన యోగులచేత మూలబంధము ప్రతిదినమును, ఎల్లప్పుడును చేయఁదగినది.

జాలంధరబంధము.

భూమిక. జాలంధరబంధమునుగూర్చి చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. కంఠమాకుంచ్య హృదయే స్థాపయేచ్చిబుకం దృఢమ్,
బంధో జాలంధరాఖ్యోఽయం జరామృత్యువినాశకః.

టీ. కంఠం=కంఠవివరమును, ఆకుంచ్య=సంకుచితము చేసి, హృదయే = హృదయమునందు, చిబుకం=గడ్డమును (హృదయముయొక్క సమీపమునందు నాలుగు అంగుళముల స్థలముండునట్లుగ), దృఢం = దృఢముగా, స్థాపయేత్ = నిలుపవలయును. అయంబంధః = ఈబంధము, జరామృత్యువినాశకః=ముదిమిని మృత్యువును పోఁగొట్టునట్టి, జాలంధరాఖ్యః=జాలంధరమను పేరుగలది.

తా. కంఠవివరమును సంకుచితము చేసి, హృదయమందు గడ్డమును దృఢముగా నిలుపవలయును. ఈబంధము ముదిమిని మృత్యువును నాశనము జేయునట్టి జాలంధరమను పేరుగలది.

విశే. జాలంధరబంధమందు వక్షఃస్థలమున, హృదయమునకు నాలుగు అంగుళములు అంతరముండునట్లుగ గడ్డమును జేర్చవలయును. ఇది సాంప్రదాయము.

జాలంధరబంధశబ్దార్థము.

భూమిక. జాలంధరబంధశబ్దార్థమును చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. బధ్నాతి హి శిరాజాలమధోగామి నభోజలమ్,
తతో జాలంధరో బంధః కంఠదుఃఖౌఘనాశనః. 72

టీ. హి = ఏకారణమువలన, శిరాజాలమ్ = నాడుల సమూహములనున్ను; అధోగామి = క్రిందకు ప్రవహించునట్టి, నభోజలమ్=ఆకాశ (కపాలకుహరమునందుండి వెలువడు) జలమున్ను, బధ్నాతి = బంధించుచున్నదో, తతః=అందుచేత (ఆకారణముచేత), కంఠః= కంఠమునందుగల, దుఃఖౌఘః= దుఃఖసముదాయములకు, నాశనః = నశింపఁజేయునదియగు, జాలంధరో బంధః = జాలంధరబంధము (అని, ఉచ్యతే = చెప్పఁబడును.)

తా. ఏకారణముచేత నాడుల సమూహములనున్ను, క్రిందకు ప్రవహించునట్టి కపాలకుహరమునుండి వెలువడునట్టి జలమునున్ను బంధించుచున్నదో, ఆకారణముచేత, ఆబంధము జాలంధరమను పేరొందినది. ఆబంధము కంఠమందలి దుఃఖ(రోగ) సమూహములను నాశముజేయును.

విశే. జాలమన, నాడీసముదాయమునకును, జలసముదాయమునకును అర్థమగును.

జాలంధరబంధగుణము.

భూమిక. జాలంధరబంధగుణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జాలంధరే కృతే బంధే కంఠసంకోచలక్షణే,
న పీయూషం పతత్యగ్నౌ న చ వాయుః ప్రకుప్యతే.

టీ. కంఠసంకోచలక్షణే = కంఠమును సంకుచితముచేయుట లక్షణముగాఁగల, జాలంధరేబంధే = జాలంధరబంధము, కృతే(సతి)=చేసినపిమ్మట, పీయూషం = కపాలకుహరమునందుండి వెలువడుసోమకలామృతము, అగ్నౌ =జఠరాగ్నియందు, న పతతి = పడదు. వాయుశ్చ = ప్రాణవాయువుకూడ, న కుప్యతి=ప్రకోపమును జెందదు.

తా. కంఠమును సంకుచితముచేయుట లక్షణముగాఁగల జాలంధరబంధమును బంధించిన పిమ్మట, కపాలకుహ

రమునందుండి వెలువడు సోమకలామృతము జఠరాగ్నియందు పడదు. ప్రాణవాయువుకూడ ప్రకోపమును జెందదు. అనఁగా, ఇతరనాడులయందు వాయుగమనము (ప్రకోపము) ఉండదు.

శ్లో. కంఠసంకోచనేనైవ ద్వే నాడ్యౌ స్తంభయేద్దృఢమ్,
మధ్యచక్రమిదం జ్ఞేయం షోడశాధారబంధనమ్. 74

టీ. దృఢం=దృఢముగా, కంఠసంకోచనేనైవ=కంఠమును సంకుచితము చేయుటవలననే, ద్వే నాడ్యౌ = ఇడాపింగళల నెడు రెండు నాడులను, స్తంభయేత్=స్తంభనము చేయవలెను. ఇదం=ఇది (ఈస్తంభనము,) షోడశాధార బంధనం=శరీరమునందు గల పదునాఱు ఆధారచక్రములను బంధనముచేయునట్టి, మధ్యచక్రం = కంఠమునందుగల విశుద్ధియనెడు మధ్యచక్రము అని, జ్ఞేయం=తెలియఁదగినది.

తా. దృఢముగా కంఠమును సంకుచితముగ చేయుటయే లక్షణముగాఁగల జాలంధరబంధమువలన ఇడాపింగళలను రెండునాడులను స్తంభనము చేయవలెను. శరీరమునందు అంగుష్ఠము మొదలు శిరమువఱకునుగల పదునాఱు ఆధార చక్రములను బంధనముచేయునట్టి కంఠమందుగల విశుద్ధియను మధ్యచక్రము తెలియఁదగినది.

విశే. 'అంగుష్ఠ గుల్ఫజానూరు సీవనీ లింగనాభయః, హృద్గ్రీవా కంఠదేశశ్చ లంబికా నాసికా తథా. భ్రూమధ్యంచ లలాటంచ మూర్ధాచ బ్రహ్మరంధ్రకమ్, ఏతేహి షోడశాధారాః కథితా యోగిపుంగవైః' అంగుష్ఠము, మడమ, మోకాలు, తొడ, లింగస్థానమునకు దిగువనుండు సీవనీనాడి, లింగము, నాభి, హృదయము, మెడ, కంఠము, నాలుక, ముక్కు, భ్రూమధ్యము, లలాటము, శిరము, బ్రహ్మరంధ్రము అనుపదునాఱును, షోడశా

ధారములని యోగిపుంగవులచేత చెప్పఁబడుచున్నవి. ఈషోడ శాధారములయొక్క ధారణమువలన కలుగుఫలము విశేష ముగ 'గోరక్షసిద్ధాంతము' నందు చెప్పఁబడియున్నది.

బంధత్రయప్రయోజనము.

భూమిక. మూలబంధము, ఉడ్యానబంధము, జాలంధర బంధములను మూఁడుబంధములయొక్క ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మూలస్థానం సమాకుంచ్య ఉడ్డీయానం తు కారయేత్,
ఇడాం చ పింగళాం బద్ధ్వా వాహయేత్పశ్చిమే పథి.

టీ. మూలస్థానం = మూలాధారము (గుదము)ను, సమాకుంచ్య = చక్కఁగా సంకుచితముచేసి, అనఁగా మూలబంధముచేసి, ఉడ్డీయానంతు = నాభిప్రదేశమును వీఁపునకు తాఁకునటుల వెనుకకు లాగుటయను ఉడ్యానబంధమును, కారయేత్ = చేయవలయును. ఇడాం = ఇడానాడిని, పింగళాంచ= పింగళానాడిని, బద్ధ్వా = బంధించి, పశ్చిమేపథి = సుషుమ్నామార్గమునందు, (ప్రాణం=ప్రాణవాయువును) వాహయేత్ = పొందింపవలయును. అనఁగా పోవునట్లు చేయవలెను.

తా. మూలాధారమును చక్కఁగ సంకుచితముచేసి, నాభిప్రదేశమును వీఁపునకు తాఁకునటుల లాగవలయును. అనఁగా మూలబంధమును, ఉడ్యానబంధమును చేయవలెను. ఇడాపింగళులను బంధించి అనఁగా, జాలంధరబంధమును చేసి సుషుమ్నామార్గమునందు ప్రాణవాయువును పోవునటుల చేయవలెను.

శ్లో. అనేనైవ విధానేన ప్రయాతి పవనో లయమ్,
తతో న జాయతే మృత్యుర్జరారోగాదికం తథా. 76

టీ. అనేన విధానేనైవ = ఈవిధానముచేతనే, పవనః = ప్రాణము, లయం=స్థైర్యమును, ప్రయాతి=పొందుచున్నది. తతః=ఆప్రాణస్థైర్యమువలన, మృత్యుః = మృత్యువును, తథారోగాదికం = రోగము మొదలగునవియును, న జాయతే=కలుగవు.

తా. ఈవిధానముచేతనే,మున్ను చెప్పిన బంధత్రయము చేయుటవలననే, ప్రాణము లయమును (స్థైర్యమును) అనఁగా, గమననివృత్తిని (సంచారములేక బ్రహ్మరంధ్రస్థితిని) పొందుచున్నది. ఆప్రాణలయమువలన, మరణము, జర, రోగము మొదలగునవి కలుగవు.

విశే. ఆదిశబ్దమువలన, వలీపలిత తంద్రాలస్యాదులు కూడ కలుగవని తెలియవలెను. ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిలుచుట ప్రాణలయము

శ్లో. బంధత్రయమిదం శ్రేష్ఠం మహాసిద్ధైశ్చ సేవితమ్,
సర్వేషాం హఠతంత్రాణాం సాధనం యోగినో విదుః.

టీ. ఇదం బంధత్రయం=ఈమూఁడుబంధముల సముదాయమును, శ్రేష్ఠం =శ్రేష్ఠమైనదియును, మహాసిద్ధైశ్చ=మత్స్యేంద్రాది మహాసిద్ధులచేత, సేవితం= సేవింపఁబడినదియు, అనఁగా అభ్యసింపఁబడినదియును, సర్వేషాం హఠతంత్రాణాం=సమస్తమైన హఠయోగోపాయములకు, సాధనం (ఇతి)=సాధనమైనదియును (అని), యోగినః = గోరక్షనాథాదియోగులు, విదుః = తెలిసికొనిరి.

తా. ఈబంధములు మూఁడును, శ్రేష్ఠములైనవి. అనఁగా షోడశాధారములయందు అత్యంతోత్తమములైనవి.

మత్స్యేంద్రాది యోగిపుంగవులచేతను, వశిష్ఠాది మహర్షుల చేతను సేవింపఁబడినవి. సంపూర్ణ హఠయోగతంత్రములకు అనఁగా ఉపాయములకు సాధనభూతములు అనఁగా సిద్ధిని కలుగఁజేయునవి అని గోరక్షనాథాదియోగులు తెలిసికొనిరి.

విశే. 'చ' కారమువలన వశిష్ఠాదిమహర్షులను కూడ గ్రహింపనగును.

దేహజరత్వకారణము.

భూమిక. విపరీతకరణిని చెప్పుటకు ఉద్యమించి, ముందు దేహము జరాయుతమగుటకు కారణమెద్దియో చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యత్కించిత్స్రవతే చంద్రాదమృతం దివ్యరూపిణః,
తత్సర్వం గ్రసతే సూర్యస్తేన పిండో జరాయుతః. 78

టీ. దివ్యరూపిణః=ఉత్కృష్టరూపుఁడైన, చంద్రాత్=చంద్రునినుండి, అమృతం=అమృతము, యత్కించిత్=ఏమాత్రము, స్రవతే=స్రవించుచున్నదో, తత్సర్వం=దానినంతయు, సూర్యః=నాభిప్రదేశమందుండు జఠరాగ్నిస్వరూపుఁడగు సూర్యుఁడు, గ్రసతే=మ్రింగుచున్నాఁడు. తేన=అందువలన, పిండః=దేహము, జరాయుతః=ముదిమిని బొందునది, (స్యాత్=అగును.)

తా. ఉత్కృష్టరూపుఁడైన చంద్రుని (తాలుమూలము) నుండి, ఏమాత్రము అమృతము స్రవించుచున్నదో, దానినంతయు నాభిస్థానమునందుండు జఠరాగ్నిస్వరూపుఁడగు సూర్యుఁడు మ్రింగుచున్నాఁడు. అందువలన, అనఁగా, జఠరాగ్నిరూపుఁడగు సూర్యుఁడు సోమకలామృతమును పానము చేయుచుండుటవలన, పిండము (దేహము) ముదిమిని బొందును.

వి శే. "నాభిదేశే స్థితో నిత్యం భాస్కరో దహనాత్మకః, అమృతాత్మా స్థితో నిత్యం తాలుమూలే చ చంద్రమాః. వర్షత్యధోముఖశ్చంద్రో గ్రసత్యూర్ధ్వముఖో రవిః, కరణం తచ్చకర్తవ్యంయేన పీయూషమాప్యతే." అగ్నిస్వరూపుఁడగు సూర్యుఁడు నిత్యమును నాభిస్థానమందు ఉపస్థితుఁడై యున్నాఁడు. అమృతరూపుఁడగుచంద్రుఁడు నిత్యమును తాలుమూలస్థుఁడై యున్నాఁడు. ఆచంద్రుఁడు అధోముఖుఁడై ప్రతిదినమును అమృతమును వర్షించుచున్నాఁడు. ఆయమృతవర్షమును ఊర్ధ్వముఖుఁడైన సూర్యుఁడు గ్రసించుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి ఏకరణముచేత ఆ అమృతము పొందఁబడునో (నష్టమొందకుండ యుండునో లేక శరీరపోషణము కలిగియుండునో) ఆకరణమును చేయవలయును. అని గోరక్షనాథులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. తత్రాస్తి కరణం దివ్యం సూర్యస్య ముఖవంచనమ్,
గురూపదేశతో జ్ఞేయం న తు శాస్త్రార్థకోటిభిః. 79

టీ. తత్ర = ఆవిషయమునందు, అనఁగా, ఆయమృతరక్షణమునందు, సూర్యస్య = జఠరాగ్నిరూపుఁడైన సూర్యునియొక్క, ముఖం = ముఖమును, వంచనం=వంచించునట్టి, దివ్యం=ఉత్తమమైన, కరణం=ముద్రయనుకరణము, అస్తి= ఉన్నది. తత్ =ఆముద్రాకరణము, గురూపదేశతః=గురూపదేశమువలననే, జ్ఞేయం= తెలియఁదగినది. శాస్త్రార్థకోటిభిస్తు=కోటిశాస్త్రార్థములచేతనైనను న(జ్ఞేయం)=తెలియఁదగినది కాదు.

తా. అమృతరక్షణమునందు, జఠరాగ్నిరూపుఁడైన సూర్యునియొక్క ముఖమును వంచించునట్టి, ఉత్తమమైన ముద్రాకరణము ఉన్నది. ఆముద్రాకరణము, గురూపదేశము వలననే తెలియఁదగినది. కోటిశాస్త్రములను గ్రహించినను తెలియ శక్యముకానిది.

విపరీతకరణి.

భూమిక. విపరీతకరణి యను ముద్రాస్వరూపమును జెప్పుచున్నారు —

శ్లో. ఊర్ధ్వం నాభేరధస్తాలో రూర్ధ్వం భానురధః శశీ,
కరణీ విపరీతాఖ్యా గురువాక్యేన లభ్యతే. 80

టీ. ఊర్ధ్వంనాభేః=నాభిప్రదేశమును మీఁదుగాను, అధస్తాలోః= తాలువు క్రిందుగాను, అనఁగా, అగ్నిస్వరూపుఁడైన సూర్యునిమీఁదుగాను, తాలుమూలముననుండు అమృతస్వరూపుఁడగుచంద్రుని క్రిందుగాను కలిగి నటువంటివానికి, భానుః ఊర్ధ్వం = సూర్యుఁడు మీఁదుగాను, శశీఅధః = చంద్రుఁడు క్రిందుగాను, (భవతి=అగును.) (ఏషా=ఇది.) విపరీతాఖ్యాకరణి =విపరీతకరణిఅను పేరుగలది. (ఏషా=ఈవిపరీతకరణియనునది,) గురువాక్యేన= గురువాక్యమువలననే, లభ్యతే=పొందఁబడుచున్నది.

తా. నాభిప్రదేశమును మీఁదుగాను, తాలువును క్రిందుగాను, కలిగినటువంటివానికి జఠరాగ్నిస్వరూపుఁడగు సూర్యుఁడు మీఁదుగాను, అమృతస్వరూపుఁడగుచంద్రుఁడు క్రిందుగాను అగును. ఇట్లు చేయునది విపరీతకరణియను పేరు గలది. ఈవిపరీతకరణియనునది గురువాక్యమువలననే పొందఁ బడుచున్నది.

శ్లో. నిత్యమభ్యాసయుక్తస్య జఠరాగ్నివివర్ధనీ,
ఆహారో బహుళస్తస్య సంపాద్యః సాధకస్య చ. 81
అల్పాహారో యది భవేదగ్నిర్దహతి తత్క్షణాత్,

టీ. నిత్యం=ప్రతిదినమును, అభ్యాసయుక్తస్య=అభ్యాసముగలవానికి, (ఏషా=ఈకరణి), జఠరాగ్నివివర్ధనీ = జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయునది. తస్య= దానివి, సాధకస్య=సాధించువానికి, ఆహారః=ఆహారము, బహుళః=మిక్కుటము

ముగ, సంసాధ్యః=సంపాదింపఁదగినది. అల్పాహారః యదిభవేత్=అల్పాహారి అనఁగా మితభోజి అయినయెడల, తత్క్షణాత్=ఆక్షణముననే అనఁగా, శీఘ్రకాలములోనే, అగ్నిః=జఠరాగ్ని, (తస్యదేహం=వానియొక్క శరీరమును) దహతి=దహించును.

తా. ప్రతిదినమును, అభ్యాసముగలవానికి ఈవిపరీత కరణి జఠరాగ్నిని వృద్ధిజేయును. ఆకరణిని సాధించువానికి ఆహారము ఇక్కుడుముగ సంపాదింపఁదగినది. అల్పాహారి అయినయెడల శీఘ్రకాలముననే జఠరాగ్ని వానిశరీరమును దహించును.

చంద్రసూర్యవిపరీతకరణవిధానము.

భూమికి. మీఁదుగను క్రిందుగను ఉండు చంద్ర సూర్యులను క్రిందుమీఁదులుగఁ జేయునట్టి విపరీతకరణి యొక్క విధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అధశ్శిరాశ్చోర్ధ్వపాదం క్షణం స్యాత్ప్రథమే దినే. 82
క్షణాచ్చ కించి దధిక మభ్యసేచ్చ దినే దినే,

టీ. ప్రథమేదినే = అభ్యాసముయొక్క మొదటిదినమందు, అధః శిరాః=క్రిందభూమిమీద శిరమున్ను, ఊర్ధ్వపాదం = మీఁదుగాళ్లున్నుగల వాఁడై, క్షణం=క్షణకాలము, స్యాత్=ఉండవలెను. దినేదినే=దినదినమును క్షణాత్=క్షణముకంటె, కించిదధికం=కొంచెము ఎక్కువకాలమువఱకు, అభ్యసేచ్చ=అభ్యసించవలెను.

తా. శిరమును భూమియందు ఆని, అనఁగా, రెండు చేతులతో నడుమును పట్టుకొని, భుజములు మొదలు మోచేతులవఱకును గలభుజాస్కంధములను, గళమును, శిరము

యొక్క వెనుకభాగమును భూమియందుఁ జేర్చి, (భూమి యందు శిరముగలిగిన స్థితియందుండి) పాదములను మీఁదుగా చాచి, ప్రారంభదినమున నొకక్షణమును, రెండవదినమున రెండుక్షణములును, మూఁడవదినమున మూఁడుక్షణములను, ఇట్లు దినదిన మొక్కొకక్షణ మధిక మొనర్చి యభ్యసింపవలెను.

విపరీతకరణి ప్రయోజనము.

భూమిక. విపరీతకరణి ప్రయోజనమును చెప్పు చున్నారు.—

శ్లో. వలితం పలితం చైవ షణ్మాసోర్ధ్వం న దృశ్యతే,
యామమాత్రం తు యో నిత్యమభ్యసేత్సతు కాలజిత్.

టీ. వలితం=శరీరము ముడతలుపడుటయును, పలితంచైవ=వెంట్రుకలు తెల్లబాఱుటయును, షణ్మాసోర్ధ్వం=ఆరుమాసములకుపైని, న దృశ్యతే=కనఁ బడవు. యః=ఎవఁడు, నిత్యం=ప్రతిదినమును, యామమాత్రం=ఒకయామము వఱకు, అభ్యసేత్=అభ్యసించునో, సతు=వాఁడు, కాలజిత్=కాలుని జయించినవాఁడు (స్యాత్=అగును.)

విశే. యోగము ప్రారబ్ధకర్మమును ప్రతిబంధించుచున్నదని ఇందుమూలమున తెలుపఁబడుచున్నది. 'స్వదేహారంభకస్యాపి కర్మణః సంక్షయావహః, యో యోగః పృథివీపాల శృణు తస్యాపి లక్షణమ్.' శరీరారంభమునకు కారణమైనకర్మను కూడ నశింపఁజేయు యోగమేదైయున్నదో, ఓరాజా! ఆ యోగలక్షణమును వినుము. అని విష్ణుధర్మమునందు చెప్పఁబడియున్నది. 'యథా ప్రారబ్ధ కర్మ తత్త్వజ్ఞానాత్ప్రబలమ్, తథా తస్మాదపి కర్మణో యోగాభ్యాసః ప్రబలః, అతఏవ యోగినా

ముద్దాలకవీతహవ్యాదీనాం స్వేచ్ఛయా దేహత్యాగ ఉప పద్యతే.' తత్త్వజ్ఞానముకంటె ప్రారబ్ధకర్మము ఎట్లు బలవత్తరమో, అట్లే ప్రారబ్ధకర్మముకంటె యోగాభ్యాసము బలవత్తరము. కావుననే ఉద్దాలక వీతిహవ్యాదియోగులు, తమ ఇచ్ఛానుసరణముగ దేహమును త్యజించియుండిరని చెప్పఁబడుచున్నది. అని విద్యారణ్యులు జీవన్ముక్తిప్రకరణమునందు చెప్పియుండిరి. 'దేహం జహాత్యత్సమాధినా.' దేహమును సమాధిచేత విడుచుచున్నాఁడు. అని భాగవతమునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

వజ్రోలిమహిమ.

భూమిక. వజ్రోలియందు ప్రవృత్తిని గలిగించుటకు మునుముందు తన్మహిమను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. స్వేచ్ఛయా వర్తమానోఽపి యోగోక్తైర్నియమైర్వినా,
వజ్రోలీం యో విజానాతి స యోగీ సిద్ధిభాజనమ్. 84

టీ. యః=ఎవఁడు, వజ్రోలీం=వజ్రోలీముద్రను, విజానాతి=స్వానుభవముచేత చక్కఁగ తెలుసుకొనునో, సయోగీ=ఆయోగి, యోగోక్తైః=యోగశాస్త్రమునందుఁ జెప్పఁబడినటువంటి, నియమైర్వినా=బ్రహ్మచర్యాదినియమపరిపాలనము లేకపోయినను, స్వేచ్ఛయా = తన ఇచ్ఛానుగుణముగ, వర్తమానోఽపి=ప్రవర్తించుచుండినను, సిద్ధిభాజనం=అణిమాది సిద్ధులకు పాత్రుఁడు, (భవతి=అగును.)

తా. ఎవఁడు, ఏయోగి వజ్రోలీముద్రను స్వానుభవముచేత చక్కఁగ తెలుసుకొనునో, ఆయోగి యోగశాస్త్రమందు చెప్పఁబడినటువంటి బ్రహ్మచర్యాదినియమపరిపాలనములేక తన యిచ్ఛానుగుణముగ, ప్రవర్తించుచుండువాఁడైనను అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁడు అగును.

వజ్రోలిసాధన వస్తువులు.

భూమిక. వజ్రోలీసాధనమునకు ఉపయుక్తములగు రెండువస్తువులను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తత్ర వస్తుద్వయం వక్ష్యే దుర్లభం యస్య కస్యచిత్,
క్షీరం చైకం ద్వితీయం తు నారీ చ వశవర్తినీ. 85

టీ. తత్ర = వజ్రోలీసాధకవిషయమునందు, యస్య కస్యచిత్=సర్వసాధారణులకు, దుర్లభం=సులభసాధ్యము గానటువంటి, వస్తుద్వయం=ఉపయుక్తములైన రెండువస్తువులను, వక్ష్యే=చెప్పుచున్నాఁడను, (కింతత్ వస్తుద్వయం ఇత్యుక్తః=ఆవస్తుద్వయమేమనఁగా) ఏకం=ఒకటి, క్షీరంచ=త్రాగుటకై పాలును, ద్వితీయంతు=రెండవది, వశవర్తినీ=స్వాధీనమయిన, నారీచ=స్త్రీయును.

తా. వజ్రోలీసాధక విషయమునందు, సర్వసాధారణులకు అనఁగా, ధనహీనులకు సులభసాధ్యము గానటువంటి ఉపయుక్తములయిన రెండువస్తువులను చెప్పుచున్నాఁడను. ఆవస్తువులు ఏవనఁగా, ఒకటి పాలు, రెండవది స్వాధీనమయినస్త్రీ.

విశే. సంభోగానంతరము ఇంద్రియము బలహీనముగలది యగును. కాఁబట్టి ఇంద్రియమునకు బలముకలుగుటకై పాలను త్రాగవలయును. అభ్యాస కాలమునందు ఇంద్రియమును ఆకర్షించుటకై, క్షీరపాన మావశ్యకమని కొందఱు చెప్పుదురు, గాని, యయ్యది అసంభవము. అంతర్గతమైన పాలకు ఆకర్షణశక్తి కలుగుట యెట్లు?

వజ్రోలీ ముద్రాలక్షణము.

భూమిక. వజ్రోలీ ముద్రాలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. మేహనేన శనైః సమ్యగూర్ధ్వాకుంచనమభ్యసేత్,
పురుషోఽప్యథవా నారీ వజ్రోలీసిద్ధిమాప్నుయాత్. 86

టీ. మేహనేన = లింగముచేత, సమ్యక్ = చక్కఁగ, శనైః= మెల్ల మెల్లగా, ఊర్ధ్వాకుంచనం=గుహ్యేంద్రియమును మీఁదికి గ్రహించుటను, అభ్యసేత్=అభ్యసించవలెను. (తేన=అందువలన), పురుషోపి=పురుషుఁడైనను, అథవా=లేక, నారీ=స్త్రీయైనను, వజ్రోలీసిద్ధిం=వజ్రోలీముద్రయొక్క సిద్ధిని, ఆప్నుయాత్=పొందును.

తా. బిందు పతనమునకు కారణమైన సంభోగానంతరమున, గుహ్యేంద్రియమును, చక్కఁగ, మెల్ల మెల్లగ మీఁదికి గ్రహించుటను అభ్యాసము చేయవలెను. అట్లు గుహ్యేంద్రియమును మీఁదికి గ్రహించుటవలన బిందువు అధఃపతనమును జెందకుండ నిలిచియుండును. అందువలన, పురుషుఁడైనను, స్త్రీయైనను వజ్రోలీసిద్ధిని బొందుదురు.

వజ్రోలి పూర్వాంగసాధనము.

భూమిక. వజ్రోలీ ముద్రాభ్యాసమునకు పూర్వాంగ సాధనమైన ప్రక్రియను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యత్నతః శస్తనాళేన ఫూత్కారం వజ్రకందరే,
శనైః శనైః ప్రకుర్వీత వాయుసంచారకారణాత్. 87

టీ. శస్తనాళేన=సీసము మొదలగువానిచేత చేయఁబడిన, నునుపైన ప్రశస్తమైన సన్నని గొట్టముచేత, యత్నతః=ప్రయత్నపూర్వకముగ, వజ్రకందరే = లింగద్వారమునందు, వాయుసంచారకారణాత్ = వాయువుసంచరించు నిమిత్తము, శనైఃశనైః=మెల్లమెల్లగా, ఫూత్కారం=నిప్పును ఊదునటుల ఊదుటను, ప్రకుర్వీత=చేయవలెను.

తా. సీసము మొదలగువానిచేత చేయఁబడిన నునుపైన, ప్రశస్తమైన సన్నని గొట్టముచేత ప్రయత్నపూర్వకముగ లింగద్వారమునందు వాయువు సంచరించునిమిత్తము మెల్ల మెల్లగా బంగారుపనిచేయుకంసాలి గొట్టముతో నిప్పును ఊదునటుల ఊదవలయును.

విశే. వజ్రోలివలన బిందువును ఆకర్షించు సామర్థ్యమును వడయుటకు తగుఉపాయము శివసంహితయందు ఇట్లు చెప్పఁబడియున్నది:—మూత్రమును విసర్జించునపుడు, మూత్రమును బలపూర్వకముగ, మీఁదికి వాయువుచేత నాకర్షించుచు కొంచెము కొంచెముగ విడువవలయును. ఇట్లు గురూపదేశము చొప్పున మఱలమఱల మీదికి ఆకర్షించుచు విడువవలయును. ఇట్లు ప్రతిదినమును ఆరునెలలు అభ్యసించినయెడల, అణిమాది మహాసిద్ధులనొసంగు బిందుసిద్ధి అనఁగా, బిందుస్థైర్యము, ప్రాప్తమగును. అట్టిసిద్ధిని వడసిన మనుజునకు నూఱుగురు యువతులతో రమించినను, బిందువు పతనముకాదు.

వజ్రోలి సాధనమునకు పూర్వాంగప్రక్రియ:—సీసము మొదలగువానితో చేయఁబడినదియును, నునుపు అయినదియును, లింగద్వారమునందుఁ బ్రవేశ పెట్టుటకు తగినదియునగు గొట్టమును గ్రహింపవలయును. ఆగొట్టమును, మొదటిదినమున నొక అంగుళమును, రెండవదినమున రెండు అంగుళములను, మూఁడవదినమున మూడు అంగుళములను, ఇట్లు దినక్రమమున ఒక్కొక అంగుళము చొప్పున వృద్ధిచేయుచు పండ్రెండు అంగుళములగొట్టమును లింగములో ప్రవేశ బెట్టవలయును. పండ్రెండు అంగుళముల గొట్టము లింగమధ్యమున

ఎప్పుడు సరళముగ సుఖముగ ప్రవేశపెట్టుటకు వలనుపడునో అప్పుడు లింగద్వారము పరిశుద్ధమగును. అనంతరము, పండ్రెండు అంగుళములు నిడుపుగను, రెండుఅంగుళములు ఊర్ధ్వముఖముగ వంచఁబడినదియునగు గొట్టమును సంగ్రహించి, అందు తిన్నగ నుండు పండ్రెండు అంగుళములను లింగములోనికిఁ జొనిపి, మీఁదికివంచఁబడిన రెండు అంగుళములను చేతితోపట్టుకొని, అందు బంగారు పనిచేయు కంసాలి నిప్పును ఊదునటుల, లింగములో గాలి ప్రవేశించునటుల చక్కఁగ నూదవలయును. అట్లుచేయుటవలన లింగమార్గము చక్కఁగ శుద్ధియగును. అనంతరము, లింగద్వారముచేత జలమును ఆకర్షించుటకు అభ్యాసము చేయవలెను. జలాకర్షణము, సిద్ధించెనేని, మున్ను చెప్పిన శ్లోకమునందు చెప్పినరీతిని బిందువును మీఁదికి గ్రహించుటను అభ్యాసము చేయవలయును. బిందువును మీఁదికి ఆకర్షించుట సిద్ధియగునేని వజ్రోలి ముద్ర సిద్ధించును. ఈవజ్రోలి, ప్రాణవిజయము కలిగిన యోగులకే సిద్ధించునుగాని తదితరులకు సిద్ధింపదు. ఖేచరీ ముద్రయును, ప్రాణవిజయమును కలిగినవారలకే వజ్రోలి ముద్ర సిద్ధియగును.

వజ్రోలి ముద్రాఉత్తర సాధనము.

భూమిక. వజ్రోలి సిద్ధించినపిమ్మట, తదనంతరసాధనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నారీభగే పతద్బిందుమభ్యాసేనోర్ధ్వమాహరేత్,
చలితం చ నిజం బిందుమూర్ధ్వమాకృష్య రక్షయేత్.

టీ. సంభోగకాలమందు, నారీభగే = స్త్రీయొక్క భగమందు, పతత్ = పడుచున్నటువంటి, బిందుం=బిందువును, వీర్యమును, (పతనమునకుముందు) అభ్యాసేన = వజ్రోలీముద్రాభ్యాసముచేత, ఊర్ధ్వం = మీదికి, ఆహరేత్ = ఆకర్షించవలెను. గ్రహించవలెను. ఒకప్పుడు స్త్రీయోనియందు, చలితం=స్థానము నుండి విడిపడునటువంటి, నిజంబిందుంచ = తనబిందువును, ఊర్ధ్వం=మీదికి, ఆకృష్య=ఆకర్షించి, రక్షయేత్=రక్షింపవలెను.

తా. సంభోగకాలమందు, నారీభగమందు పడుచున్నటువంటి, బిందువు (వీర్యము, శుక్రము) ను పడుటకు ముందు గనే, వజ్రోలీముద్రాభ్యాసవశమున మీదికి ఆకర్షింపవలయును. అనఁగా, గ్రహింపవలయును. ఒకప్పుడు, బిందువు అనాకర్షితమై యోనిమండలమునందు పతనమైనయెడల, బిందువును మీదికి ఆకర్షించి రక్షింపవలెను.

విశే. ఇందలి 'చ' కారమువలన స్త్రీయోనియందు చలితమైన బిందువుతో, స్త్రీయొక్క శోణితమును కూడ ఆకర్షించి రక్షింపవలయును. అనఁగా, మస్తకరూపమైన వీర్యస్థానమందుఁ జేర్చి యుంచవలయును. అని తెలియఁదగినది.

వజ్రోలిగుణము.

భూమిక. వజ్రోలిగుణమును నాలుగు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏవం సంరక్షయేద్బిందుం మృత్యుం జయతి యోగవిత్,
మరణం బిందుపాతేన జీవనం బిందుధారణాత్. 89

టీ. ఏవం=ఈవిధముగా, ఈవజ్రోలి ముద్రాభ్యాసమువలన, బిందుం=బిందువును, యః=ఎవఁడు (ఏయోగి), సంరక్షయేత్=చక్కఁగ సంరక్షించునో వాఁడు అగుచున్నాఁడో, సయోగవిత్ = ఆయోగవేత్త, మృత్యుం

జయతి=మృత్యువును జయించినవాఁడు అగుచున్నాఁడు. (యతః=ఎందుచేత ననఁగా) బిందుపాతేన=బిందుపతనమువలన, మరణం=మరణమును, బిందుధారణాత్=బిందుధారణమువలన అనఁగా, బిందుసంరక్షణమువలన, జీవనం=జీవనమును, (భూయతే=కలుగును.)

తా. ఈవిధముగ, వజ్రోలీముద్రాభ్యాసముచేతవ యోగి తనబిందువును చక్కఁగ సంరక్షించుకొనువాఁడా అగుచున్నాఁడో ఆయోగవేత్త మృత్యువును జయించినవాఁడు అగుచున్నాఁడు. ఎందుచేతననఁగా, బిందుపతనము (స్ఖలనము) వలన మరణమును, బిందుధారణమువలన జీవనమును కలుగును.

శ్లో॥ సుగంధో యోగినో దేహే జాయతే బిందుధారణాత్,
యావద్బిందుః స్థిరో దేహే తావత్కాలభయం కుతః?

టీ. వజ్రోలిముద్రాసిద్ధుఁడైన, యోగినః=యోగియొక్క, దేహే=దేహమందు, బిందుధారణాత్=బిందుధారణమువలన, సుగంధోజాయతే=సుగంధము కలుగుచున్నది. యావత్=ఎంతపర్యంతము, దేహే=దేహమునందు, బిందుః=వీర్యము, స్థిరః=స్థిరముగనిలిచియుండునో, తావత్=అంతపర్యంతము, కాలభయం = యమునిభయము, అనఁగా, మృత్యుభయము, కుతః = ఎక్కడిది? అనఁగా, లేదు.

తా. వజ్రోలిముద్రాసిద్ధుఁడైనయోగియొక్క శరీరమునందు బిందుధారణము వలన సుగంధము కలుగుచున్నది. దేహమందు బిందువు ఎంతకాలము స్థిరముగ నిలిచి యుండునో, అంతకాలము అట్టివానికి కాలునిభయము ఎక్కడిది? అనఁగా, మరణభయములేదు.

శ్లో॥ చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తం చ జీవితమ్,
తస్మాచ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః. 91

టీ. నృణాం=పురుషులయొక్క, శుక్రం=శుక్రము, చిత్తాయత్తం=మనస్సును అనుసరించియుండునది అనఁగా, చిత్తము స్థైర్యముగ నుండిన యెడల శుక్రము స్థైర్యముగ నుండును. చిత్తము చలించినయెడల శుక్రము చలించును. స్ఖలనమగును. జీవితం = జీవనము, శుక్రాయత్తం = శుక్రాధీనమై యుండునది. అనఁగా, శుక్రము స్థిరముగనిలిచినయెడల జీవనమును శుక్రము నష్టమయినయెడల మరణమును కలుగును. తస్మాత్ = అందువలన, శుక్రం = శుక్రమును, మనశ్చ=మనస్సునుకూడ, ప్రయత్నతః=ప్రయత్నపూర్వకముగ, రక్షణీయం=రక్షింపఁదగినవి.

తా. పురుషులయొక్క శుక్రము చిత్తాధీనము. అనఁగా, చిత్తము చలించిన వీర్యము స్ఖలనమగును. చిత్తము స్థిరమైన, వీర్యము స్థిరమగును. జీవనము శుక్రాయత్తము అనఁగా, వీర్యపతనమువలన మరణమును, వీర్యధారణమువలన జీవనమును కలుగుచున్నవి. కాఁబట్టి, శుక్రమును, మనస్సును, ప్రయత్నపూర్వకముగ రక్షింపవలయును. అనఁగా, స్థిరముగ నునుపవలయును.

శ్లో. ఋతుమత్యా రజోఽప్యేవం నిజం బిందుంచ రక్షయేత్,
మేఢ్రేణాకర్షయేదూర్ధ్వం సమ్యగభ్యాసయోగవిత్. 92

టీ. ఏవం=ఈవిధముగ అనఁగా, మున్ను చెప్పినవజ్రోలి ముద్రాభ్యాసమువలన, ఋతుమత్యాః = ఋతుస్నానము చేసిన యువతియొక్క, రజః=రజస్సును, నిజం = తనయొక్క, బిందుంచ = వీర్యమును, రక్షయేత్=ఆకర్షించి రక్షింపవలయును. అభ్యాసయోగవిత్=వజ్రోలిముద్రాభ్యాసయోగము తెలిసిన యోగి, మేఢ్రేన=గుహ్యేంద్రియముచేత, సమ్యక్=చక్కఁగ, ఊర్ధ్వం=పాదికి, (రజోబిందుంచ=రజస్సును బిందువును) ఆకర్షయేత్=ఆకర్షింపవలయును.

తా. ఈవిధముగ, మున్ను చెప్పిన వజ్రోలిముద్రాభ్యాసమువలన, ఋతుస్నానముచేసిన యువతియొక్క రజస్సును, తనయొక్క బిందువును కూడ రక్షింపవలయును. అనఁగా స్త్రీయొక్క రజస్సును తనయొక్కవీర్యమును కూడ మీఁదికి ఆకర్షింప (గ్రహింప) వలయును. వజ్రోలిముద్రాభ్యాసరూపమగు యోగసాధనము తెలిసినటువంటి యోగి, లింగేంద్రియముచేత స్త్రీయొక్క రజస్సును, తనయొక్క బిందువుకూడ చక్కఁగ మీఁదికి గ్రహింపవలయును.

సహజోలి.

భూమిక. సహజోలి, అమరోలి అనుముద్రలను చెప్పుటకుద్యమించి, అవి వజ్రోలియొక్క భేదవిశేషములని చెప్పుచు, సహజోలిలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సహజోలిశ్చామరోలిర్వజ్రోల్యా భేద ఏకతః,
జలే సుభస్మ నిక్షిప్య దగ్ధగోమయసంభవమ్. 93
వజ్రోలీ మైథునాదూర్ధ్వం స్త్రీపుంసోః స్వాంగలేపనమ్,
ఆసీనయోః సుఖేనైవ ముక్తవ్యాపారయోః క్షణాత్.

టీ. సహజోలి=సహజోలియును, అమరోలిశ్చ = అమరోలియును, ఏకతః = ఒకేఫలమును ఇచ్చునవి అగుటచేత, (తే = అవి,) వజ్రోల్యాం = వజ్రోలిముద్రయొక్క, భేదః=భేదము, (స్యాతాం=అగును.) దగ్ధగోమయసంభవం=గోమయము కాల్చుటవలన కలుగునటువంటి, సుభస్మ=మంచివిభూతిని, జలే = జలమందు, నిక్షిప్య = వేసి, అనఁగా కలిపి, వజ్రోలీ=వజ్రోలిముద్రకొఱకు, మైథునాదూర్ధ్వం=సంభోగానంతరము, క్షణాత్=వెంటనే, ముక్తవ్యాపారయోః = మరలినవ్యాపారములుగలవారలై అనఁగా, సంభోగక్రియలేనివారలై, సుఖేనైవ=ఆనందముగా, ఆసీనయోః=ఉపవిష్టులైయున్న,

స్త్రీపుంసోః=స్త్రీపురుషులిరువురును, స్వాంగలేపనం=పైనిచెప్పినవిభూతిని తమ తమ అంగములయందు పూసికొనుటను, (కుర్యాత్=చేయవలయును.)

తా. సహజోలియును అమరోలియును ఒకేఫలమును ఒసంగునవి అగుటవలన అవి వజ్రోలియొక్క భేదవిశేషములగును. గోమయము కాల్చుటవలన కలుగు పరిశుద్ధమైన విభూతినిజలముతో కలిపి, వజ్రోలిసిద్ధికొఱకై రత్యనంతరము, వెంటనే,మఱలిన రత్యుత్సాహముగలవారలై అనఁగా,సంభోగ క్రియలేనివారలై, ఆనందతత్పరులై యుండునపుడు స్త్రీపురుషులిరువురును, మున్ను చెప్పినవిభూతిని తమతమ అంగముల యందు అనఁగా, శిరము, లలాటము, నేత్రము, హృదయము, భుజము, చేతులు అనువీనియందు లేపనమును చేసుకొనవలయును. అనఁగా పూసుకొనవలయు.

విశే. ఈవిభూతిధారణమువలన శీతలసన్నిపాతాది రోగములు తొలఁగును.

శ్లో. సహజోలిరియం ప్రోక్తా శ్రద్ధేయా యోగిభిస్సదా,
అయం శుభకరో యోగో భోగయుక్తోఽపి ముక్తిదః 95

టీ. ఇయం=ఈక్రియ, సహజోలి=సహజోలి అని, ప్రోక్తా=చెప్పఁబడినది. (ఇయం=ఇది)సదా=ఎల్లప్పుడును, యోగిభిః=యోగులచేత, శ్రద్ధేయా=శ్రద్ధతోచూడఁదగినది. అనఁగా, ఆచరింపఁదగినది. శుభకరః=శుభకరమైనది యగు. అయం యోగః=ఈసహజోలియోగము, భోగయుక్తోఽపి=భోగముతో కూడినదైనను, ముక్తిదః=ముక్తినొసంగునది.

తా. మున్ను చెప్పిన భస్మలేపనరూపకమగు క్రియ సహజోలి అని చెప్పఁబడినది. ఇయ్యది నిరంతరము యోగుల

చేత శ్రద్ధతో ఆచరింపఁదగినది. శుభకరమైనదియగు. ఈసహజోలి యను యోగము (ఉపాయము) భోగయుక్తమైనదైనను ముక్తినొసంగునదియై యున్నది.

శ్లో. అయం యోగః పుణ్యవతాం ధీరాణాం తత్త్వదర్శినామ్,
నిర్మత్సరాణాం సిధ్యేత న తు మత్సరశాలినామ్. 96

టీ. అయంయోగః = ఈయోగము, పుణ్యవతాం=పుణ్యవంతులకును, ధీరాణాం=ధైర్యవంతులకును, తత్త్వదర్శినాం=తత్త్వజ్ఞానము తెలిసినవారలకును, నిర్మత్సరాణాం=మత్సరములేనివారలకును అనఁగా, పరులగుణములను ద్వేషింపనివారలకును, సిధ్యేత = సిద్ధించును. మత్సరశాలినాం = పరులగుణములను ద్వేషించువారలకు, నతు (సిధ్యతి)=సిద్ధింపదు.

తా. ఈసహజోలి యోగము, పుణ్యవంతులకును, ధైర్యవంతులకును, నిర్మత్సరులకును సిద్ధించును; మత్సరగ్రస్తులకు సిద్ధింపదు.

అమరోలి.

భూమిక. అమరోలిలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పిత్తోల్బణత్వాత్ప్రథమాంబుధారాం
విహాయ నిస్సారతయాంత్యధారాం,
నిషేవ్యతే శీతలమధ్యధారా
కాపాలికే ఖండమతే ఽమరోలీ. 97

టీ. పిత్తోల్బణత్వాత్=పైత్యము అతిశయముగ నుండుటచేత, ప్రథమాంబుధారాం = మొదటిదియగు శివాంబుధారను, నిస్సారతయా=సారములేనిది అగుటచేత, అంత్యధారాం=కడపటిధారను, విహాయ=వదలిపెట్టి, శీతలమధ్యధారా=చల్లనిదియగు మధ్యధార, నిషేవ్యతే=సేవింపఁబడును. (ఇయం=

ఇది,) కాపాలికే=కాపాలికమతముయొక్క, ఖండమతే=ఖండమను యోగము యొక్కమతము (సాంప్రదాయము)నందు, అమరోలీ=అమరోలి, (ప్రసిద్ధా= ప్రసిద్ధము.)

తా. పైత్త్యాతిశయము కలిగియుండు శివాంబుధార యొక్క మొదటిధారను, సారములేని కడపటిధారను పరిహరించి, అనఁగా శివాఁబువు (అమృతము)యొక్క మొదటికడపటిధారలను కొంచెముకొంచెముగ విడిచిపెట్టి పిత్తదోషము లేనటువంటిదిన్ని సారహీనత లేనటువంటిదిన్ని, శీతలమగునటువంటిదిన్ని యగుమధ్యధారను నిత్యమును సేవించుచుండునది అమరోలి అనఁబడుచున్నది. ఈయోగము ఖండకాపాలికమతమందు, అనఁగా ఖండమను యోగవిశేషమును మన్నించు కాపాలికమతమందు అమరోలిముద్ర ప్రసిద్ధము.

శ్లో. అమరీం యః పిబేన్నిత్యం నస్యం కుర్వన్ దినేదినే,
వజ్రోలీ మభ్యసే త్సమ్యగమరోలీతి కథ్యతే. 98

టీ. అమరీం=అమరవారుణిని (శివాంబువును) యః=ఎవఁడు, నిత్యం= ప్రతిదినమును, పిబేత్=పానముచేయునో, (నిత్యం=ప్రతిదినమును, అమరీం= అమరవారుణిని,) నస్యంకుర్వన్=శ్వాసమార్గముచేత గ్రహించునో, వజ్రోలీం=వజ్రోలిముద్రను, సమ్యక్=అభ్యసేత్=చక్కఁగ అభ్యసించునో, తత్= అది, అమరోలీతి=అమరోలి అని, కథ్యతే=చెప్పఁబడును.

తా. అమరవారుణిని ప్రతినిత్యము ఎవఁడు పానము చేయుచు, ప్రతినిత్యమును అమరవారుణిని శ్వాసమార్గము చేత అంతర్గతముచేయుచు, మైథునముచేత ప్రతిదినమును వజ్రోలిముద్రను చక్కఁగ అభ్యసించునది అమరోలి యని కాపాలికులచేత చెప్పఁబడును. అనఁగా శ్వాసమార్గముచేత

శివాంబువును పానముచేయుచు అభ్యసించు వజ్రోలిని, అమరోలియని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. అభ్యాసాన్నిస్సృతాంచాంద్రీం విభూత్యాసహమిశ్రయేత్,
ధారయేదుత్తమాంగేషు దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే. 99

టీ. అభ్యాసాత్=అమరోలిఅభ్యాసమువలన, నిస్సృతాం=వెలువడిన, చాంద్రీం=చంద్రామృతమును, విభూత్యాసహ=విభూతితోకూడ, మిశ్రయేత్=కలుపవలెను. (తాం=దానిని అనఁగా ఆవిభూతిని,) ఉత్తమాంగేషు=శిరము, కపాలము, నేత్రము, స్కంధము, కంఠము, హృదయము, కరములను ఉత్తమాంగములయందు, ధారయేత్=ధరించవలెను. (తతః=అందువలన,) దివ్యదృష్టిః = భూతభవిష్యద్వర్తమానవిషయములను, వ్యవహిత (దగ్గరగానుండు) విప్రకృష్ట (దూరముగానుండు) పదార్థములను చూడఁదగిన దివ్యదృష్టి, ప్రజాయతే=కలుగును.

తా. అమరోలి అభ్యాసమువలన వెలువడిన చంద్రామృతమును విభూతితో కలిపి శిరము, కపాలము, నేత్రము, స్కంధము, కంఠము, హృదయము, భుజము, కరములను ఉత్తమాంగములయందు ధరించవలెను. అట్లు ధరించుటవలన, భూతభవిష్యద్వర్తమానవిషయములను దూరముగానుండునట్టియు, దగ్గరగానుండునట్టియు నగుపదార్థములను జూడఁగలిగిన దివ్యదృష్టి కలుగును.

విశే. అమరీసేవన క్రమమును, 'శివాంబుకల్పము' అను గ్రంథమందుఁ జూడనగును.

స్త్రీవజ్రోలిసాధనము.

భూమిక. ముందు పురుషవజ్రోలిక్రమమును జెప్పి, ఇపుడు స్త్రీవజ్రోలిక్రమమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పుంసో బిందుం సమాకుంచ్య సమ్యగభ్యాసపాటవాత్,
యది నారీ రజో రక్షేద్వజ్రోల్యా సాఽపి యోగినీ. 100

టీ. నారీ=స్త్రీ, సమ్యగభ్యాసపాటవాత్ = చక్కని అభ్యాస సామర్థ్యమువలన, పుంసః = పురుషునియొక్క, బిందుం=బిందువును, సమాకుంచ్య=చక్కఁగ ఆకర్షించి, రజః=రజస్సును, వజ్రోల్యా=వజ్రోలిముద్రచేత, యది రక్షేత్=రక్షించునది అయినయెడల, సాఽపి = ఆస్త్రీ, యోగినీ (స్యాత్)= యోగిని అగును.

తా. స్త్రీ చక్కఁగా చేయఁబడిన అభ్యాసపాటవము వలన, పురుషునియొక్క బిందువును, చక్కఁగా ఆకర్షించి, తన రజస్సును వజ్రోలిముద్రచేత రక్షించునది ఆయెనేని ఆస్త్రీ యోగిని యగును.

విశే. "పుంసో బిందుసమాయుక్తం" అని పాఠాంతరము. అందు పురుషునియొక్క బిందువుతో కూడినది అని రజమునకు విశేషణము.

స్త్రీవజ్రోలిగుణము.

భూమిక. స్త్రీవజ్రోలియొక్క గుణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తస్యాః కించిద్రజో నాశం న గచ్ఛతి న సంశయః,
తస్యాః శరీరే నాదశ్చ బిందుతామేవ గచ్ఛతి 101

టీ. తస్యాః=ఆవజ్రోలి అభ్యాసముగల స్త్రీయొక్క, కించిత్ రజః=రజస్సుకొంచెమైనను, నాశం నగచ్ఛతి=నాశనము కాఁజాలదు. అనఁగా, పోందదు. నసంశయః = సంశయము లేదు. తస్యాః = ఆస్త్రీయొక్క, శరీరే=శరీరమందు, (మూలాధారాత్ ఉత్థితః) నాదంచ=మూలాధారమునందు పుట్టిన

నాదము, (హృదయోపరి) బిందుతాం = హృదయమునకుమీఁద బిందుభావమును, గచ్ఛతి =పొందును. అనఁగా, బిందువుతో నైక్యము చెందును.

తా. వజ్రోలి అభ్యాసశీలవతియగు యువతియొక్క రజము (శోణితము) ఇంచుకంతయైనను నష్టమును బొందదు. అనఁగా, రజోస్థానమును వీడి పతనమును జెందదు. ఇందుకు సంశయములేదు. అట్టి నారీశరీరమునందు నాదముకూడ బిందుప్రాప్తిని బొందును. అనఁగా మూలాధారమునందుఁ బుట్టిన నాదము హృదయమునకు మీఁదుగనున్న బిందువుయొక్క సంగతమునుపొంది ఐక్యమును జెందుచున్నది.

విశే "బీజం చ పౌరుషం ప్రోక్తం రజశ్చ స్త్రీసముద్భవమ్, అనయోర్బాహ్యయోగేన సృష్టిః సంజాయతే నృణామ్. యదాభ్యంతరయోగః స్యాత్తదా యోగీతి గీయతే, బిందుః చంద్రమయః ప్రోక్తో రజః సూర్యమయం తథా. అనయోః సంగమాదేవ జాయతే పరమంపదమ్,స్వర్గదో మోక్షదో బిందుః ధర్మదోఽధర్మదస్తథా. తన్మధ్యే దేవతాస్సర్వాః తిష్ఠంతే సూక్ష్మరూపతః" పురుషవీర్యము బీజము, బిందువు అనఁబడుచున్నది. రజస్సు, (శోణితము) నారీవీర్యమువలన కలుగుచున్నది. బిందువు రజస్సుతో బాహ్యసంయోగము బొందినపుడు, మనుష్యసృష్టి కలుగుచున్నది. అనఁగా, సంతానవంతుఁడగుచున్నాఁడు. ఎప్పుడు, బిందువు రజస్సుతో అభ్యంతరసంయోగము బొందుచున్నదో, అప్పుడు అట్టి పురుషుఁడు యోగి యగుచున్నాఁడు. బిందువు చంద్రమయముగను,రజము సూర్యమయముగను చెప్పఁబడుచున్నది. బిందురజస్సుల పరస్పరసంయోగమువలననే పరమపదము కలుగుచున్నది. బిందువు

అనునది స్వర్గము, మోక్షము, ధర్మము, అధర్మము అనువానిని ఒసంగునది. ఆబిందుమధ్యమందు సకలదేవతలును సూక్ష్మ రూపమున నుపస్థితులైయున్నారు. అని "అమృతసిద్ధి" యను గ్రంథమందు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. సబిందుస్తద్రజశ్చైవ ఏకీభూయ స్వదేహగౌ,
వజ్రోల్యభ్యాసయోగేన సర్వసిద్ధిం ప్రయచ్ఛతః. 102

టీ. సబిందుః=ఆపురుషునియొక్క బిందువును, తత్ రజశ్చైవ=ఆస్త్రీయొక్క రజస్సును, వజ్రోల్యభ్యాస యోగేన = వజ్రోలి ముద్రాభ్యాస యోగముచేత, ఏకీభూయ=ఏకమై, స్వదేహగౌ=నిజశరీరమునందు జొచ్చినవై, సర్వసిద్ధిం=సకలమైన సిద్ధులను, ప్రయచ్ఛతః=ఇచ్చుచున్నవి.

తా. పురుషునియొక్క బిందువు, స్త్రీయొక్క రజస్సు అనునవి రెండును, వజ్రోలి ముద్రాభ్యాసముచేత ఏకమై, శరీరమునందొప్పుచుండుచునే, సకలసిద్ధులను ఇచ్చుచున్నవి.

శ్లో. రక్షేదాకుంచనాదూర్ధ్వం యా రజః సాహి యోగినీ,
అతీతానాగతం వేత్తి ఖేచరీ చ భవేద్ధ్రువమ్. 103

టీ. యా = ఏ స్త్రీ, ఆకుంచనాత్ = యోనిమండలమును సంకుచితము చేయుటచేత, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి (ఉపరిభాగమునకు), రజః=రజస్సును, (నీత్వా =గ్రహించి,) రక్షతే=రక్షించునో, సాహి=అదియే (ఆస్త్రీయే), యోగిని= యోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన యోగిని, (స్యాత్ =అగును.) (సా=అది ఆస్త్రీ,) అతీతానాగతం=భూతభవిష్యత్తులను, వేత్తి=తెలిసికొనును. ధ్రువం = నిశ్చయముగ, ఖేచరీచ=అంతరిక్షమందు సంచరించునదిగ, భవేత్ =అగును.

తా. ఏస్త్రీ యోనిమండలమును సంకుచితము చేయుటచేత, ఉపరిభాగమునకు మీఁదికిఁ గొనిపోయి రక్షించునో,

ఆస్త్రీయే యోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన యోగిని అగుచున్నది. ఆస్త్రీయే భూతభవిష్యత్తులను తెలిసికొనును. ఆస్త్రీ నిశ్చయముగ ఖేచరి ఆకాశమందు సంచరించునది అగును.

శ్లో. దేహసిద్ధిం చ లభతే వజ్రోల్యభ్యాసయోగతః,
అయం పుణ్యకరో యోగో భోగే భుక్తేఽపి ముక్తిదః.

టీ. వజ్రోల్యభ్యాసయోగతః=వజ్రోలిముద్రాభ్యాసయోగముచేత, దేహసిద్ధించ=రూపలావణ్య బలవజ్ర సంహననరూపమగు దేహసిద్ధినికూడ, లభతే=పొందును. పుణ్యకరః=పుణ్యమును కలుగఁజేయునటువంటి, అయం యోగః=ఈయోగము, భోగేభుక్తేఽపి = భోగములను అనుభవింపఁ జేయునదియై యున్నను, ముక్తిదః=ముక్తినొసంగునది.

తా. వజ్రోలి ముద్రాభ్యాస యోగముచేత రూపలావణ్య బల వజ్ర సంహననరూపమగు దేహసిద్ధిని పొందును. పుణ్యమును కలుగఁజేయునటువంటి ఈయోగము, భోగములను అనుభవింపఁ జేయునదైనను ముక్తిని ఒసంగునదియై యున్నది.

శక్తిచాలనము.

భూమిక. శక్తిచాలనమను ముద్రనుగూర్చి చెప్పుటకు ఉద్యమించి, ముందు కుండలినియొక్క నామాంతరములను తత్ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు—

శ్లో. కుటిలాంగీ కుండలినీ భుజంగీ శక్తిరీశ్వరీ,
కుండల్యరుంధతీ చైతే శబ్దాః పర్యాయవాచకాః. 105

టీ. కుటిలాంగీ = కుటిలాంగి, కుండలినీ=కుండలిని, భుజంగీ=భుజంగి, శక్తిః=శక్తి, ఈశ్వరీ=ఈశ్వరి, కుండలీ=కుండలి, అరుంధతీచ=అరుంధతి, ఏతే శబ్దాః=ఈశబ్దములు, పర్యాయవాచకాః=పర్యాయపదములు.

తా. కుటిలాంగి, కుండలిని, భుజంగి, శక్తి, ఈశ్వరి, కుండలి, అరుంధతి అనుశబ్దములు కుండలిశబ్దమునకు పర్యాయపదములు. అనఁగా ఏకశబ్దవాచకములు.

కుండలిని మోక్షద్వారభేదిని.

భూమిక. కుండలినీశక్తివలన మోక్షద్వారభేదనము మొదలగునవి సిద్ధించునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉద్ఘాటయేత్కవాటం తు యథాకుంచికయా హఠాత్,
కుండలిన్యా తథా యోగీ మోక్షద్వారం విభేదయేత్.

టీ. యథా = ఏవిధముగా, (పుమాన్ = పురుషుఁడు,) కుంచికయా= తాళముచేత, కవాటంతు = తలుపును, హఠాత్ = హఠము (బలము)చేత, ఉద్ఘాటయేత్ = తెఱచునో, తథా=ఆవిధముగ, యోగీ=యోగి, (హఠాత్ = హఠయోగాభ్యాసముచేత,) కుండలిన్యా=కుండలినీశక్తిచేత, మోక్షద్వారం= మోక్షద్వారమును అనఁగా, మోక్షమునొసంగునట్టి సుషుమ్నానాడీ మార్గమును, విభేదయేత్ = భేదించును.

తా. ఏవిధముగ పురుషుఁడు తాళముతో తలుపును హఠము (బలము)చేత తెఱచునో, ఆవిధముగ యోగి హఠము (హఠయోగాభ్యాసము) వలన, కుండలినీశక్తిచేత మోక్షద్వారమును అనఁగా, మోక్షము నొసంగునట్టి సుషుమ్నానాడీమార్గమును భేదించును.

విశే. "తయోర్ధ్వమాయన్నమృతత్వమేతి" దానివలన సుషుమ్నామార్గముద్వారా మీఁదికిఁబోయి అమృతత్వము (బ్రహ్మపదము)ను బొందుచున్నాఁడు అను శ్రుతివచనమువలన మోక్షద్వారమును భేదించుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. యేన మార్గేణ గంతవ్యం బ్రహ్మస్థానం నిరామయమ్,
ముఖేనాచ్ఛాద్య తద్ద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ. 107

టీ. నిరామయం = నిరోగమగు, బ్రహ్మస్థానం=రోగజన్యదుఃఖములేని పరమాత్మయొక్క ఆవిర్భావమును కలుగఁజేయుచున్నటువంటి స్థానమైన బ్రహ్మరంధ్రమును, యేనమార్గేణ = ఏసుషుమ్నామార్గముచేత, గంతవ్యం=వెళ్లవలసి యున్నదో, తత్ ద్వారం=ఆమార్గముయొక్క ద్వారమును, ముఖేన=ముఖము చేత, ఆచ్ఛాద్య = మూసికొని, పరమేశ్వరీ = పరమేశ్వరి యను కుండలిని, ప్రసుప్తా=నిద్రించినదియై, (అస్తి=ఉన్నది.)

తా. రోగజన్యదుఃఖరూపామయము లేని బ్రహ్మస్థానము(పరమాత్మ)నుబొందుటకుమార్గమైన సుషుమ్నామార్గము యొక్క ముఖమును, (ద్వారమును) ముఖముచేత మూసికొని, పరమేశ్వరి యను కుండలిని నిద్రించుచుండునదియై యున్నది

విశే. "తస్యాః శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మావ్యవస్థితః" దాని (ఆసుషుమ్న)యొక్క శిఖామధ్యమున పరమాత్మ ఉపస్థితుఁడై యున్నాఁడు. అని శ్రుతివచనము. అందువలన బ్రహ్మరంధ్రము బ్రహ్మస్థాన మనఁబడుచున్నది.

శ్లో. కందోర్ధ్వం కుండలీశక్తిః సుప్తా మోక్షాయ యోగినామ్,
బంధనాయ చ మూఢానాం యస్తాం వేత్తి సయోగవిత్.

టీ. కుండలీశక్తిః=కుండలీశక్తి, కందోర్ధ్వం=కందముయొక్క మీఁది భాగమందు, యోగినాం = యోగులకు, మోక్షాయ = మోక్షముకొఱకున్ను, మూఢానాం = మూఢులకు అనఁగా, తత్వజ్ఞానము లేనివారలకు, బంధనాయచ=బంధముకొఱకున్ను, సుప్తా=నిద్రించుచున్నది. తాం=సకలయోగ తంత్రములకును ఆశ్రమమైయుండునట్టి ఆకుండలినీశక్తిని, యః = ఎవఁడు,

వే త్తి=తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, సః=వాఁడు, యోగవిత్ = యోగవిదుఁడు అనఁగా యోగము తెలిసినవాఁడు అగుచున్నాఁడు.

తా. కుండలినీశక్తి కందముయొక్క మీఁదిభాగమందు, యోగులకు మోక్షము నొసంగుటకును, అజ్ఞానులకు బంధమును కలుగఁజేయుటకును నిద్రించుచున్నది. అనఁగా, యోగులు కుండలినీశక్తిని గ్రహించి ముక్తిఁజెందుచున్నారు. అజ్ఞానులు తెలియక బంధమునకు లోనగుచున్నారు. సకల యోగతంత్రములకు ఆశ్రయమైయుండునట్టి ఆకుండలినీశక్తిని ఎవఁడు తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, వాఁడు సకలయోగ తంత్రములను తెలిసిన యోగవిదుఁడు అగుచున్నాఁడు. ఎందువల్లననఁగా, సకలయోగతంత్రములు కుండలినీశక్తికి స్వాధీనములు.

విశే. నిద్రించు కుండలిని మేలుకొలుపు మార్గమును తెలిసికొనినయోగులు ముక్తు లగుదురు. కుండలిని మేలుకొలుపు మార్గమును తెలియనేరక, అజ్ఞానులు బద్ధులగుదురు.

శ్లో. కుండలీ కుటిలాకారా సర్పవత్పరికీర్తితా,
సా శక్తిశ్చాలితా యేన స ముక్తో నాఽత్ర సంశయః. 109

టీ. కుండలీ=కుండలినీశక్తి, సర్పవత్ = పాములె, కుటిలాకారా=వంకరయైనరూపముగలదని, (యోగిభిః=యోగులచేత) పరికీర్తితా=చెప్పఁబడుచున్నది. సాశక్తిః=ఆకుండలినీశక్తి, యేన=ఎవ్వనిచేత, చాలితా=చాలనము చేయఁబడుచున్నదో అనఁగా, మూలాధారమునుండి మీఁదికి గ్రహింపఁబడుచున్నదో, సః=ఆయోగి, ముక్తః=ముక్తిని జెందినవాఁడు అనఁగా, అజ్ఞానబంధమునుండి విడివడినవాఁడు అగుచున్నాఁడు. అత్ర=ఆవిషయమందు, సంశయః=సంశయము, న=లేదు.

తా. కుండలినీశ_క్తి పాముపలె వంకరరూపమును గల దని యోగులచేత చెప్పఁబడుచున్నది. ఆకుండలినీశ_క్తి ఎవ్వని చేత చాలనము చేయఁబడుచున్నదో అనఁగా మూలాధారమునుండి మీఁదికి గ్రహింపఁబడుచున్నదో ఆయోగి ము_క్తిని జెందినవాఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా, అజ్ఞానబంధమునుండి విడివడినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

వి శే. కందమునకు మీఁద కుండలినీశ_క్తి అష్టప్రకృతి రూపమై ఎనిమిదివంకరలు తిరిగి బ్రహ్మద్వారమునందు ముఖము నుంచి మూసికొని నిద్రించుచున్నదని శాండిల్యము, యోగ చూడామణి మొదలగువానియందును, వాసిష్ఠమున చూడాల కథయందును చెప్పఁబడియున్నది. "తయోర్ధ్వమాయన్నమృతత్వమేతి" అందువలన మీఁదికి పోయి అమృతత్వమును (ము_క్తిని) బొందుచున్నాఁడు అను శ్రుతివచనముచేత ము క్తుఁ డగుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియుండెను.

శ్లో. గంగాయమునయోర్మ ధ్యే బాలరండా తపస్వినీ,
బలత్కారేణ గృహ్ణీయా_త్తద్విష్ణోః పరమం పదమ్. 110

టీ. గంగా యమునయోర్మధ్యే=గంగా యమున లనఁబడు ఇడాపింగళల మధ్యమగు సుషుమ్నామార్గమందు, తపస్వినీ=ఆహారమునువదలి తపస్సు గలదియైయుండు, బాలరండా = బాలరండయనఁబడు కుండలినీశ_క్తిని, బలాత్కారేణ=బలాత్కారముగ (హఠముచేత), గృహ్ణీయాత్=గ్రహింపవలయును అనఁగా, స్వాధీనము చేసుకొనవలయును. తత్=అది, (గంగాయమునల మధ్యమందు కుండలిని గ్రహించుట అనునది) విష్ణోః = విష్ణువుయొక్క అనఁగా, సర్వవ్యాపియగు పరమాత్మయొక్క, పరమం పదం = పరమపదము అనఁగా, విష్ణుపదప్రాపకము.

తా. గంగా యమున లనఁబడు ఇడాపింగళానాడుల మధ్యమైన సుషుమ్నా మార్గమందు నిరాహారియై తపము సలుపుచుండునదియగు బాలరండ యనుకుండలిని హఠముచేత బలాత్కారముగ గ్రహింపవలయును. గంగాయమునలమధ్యమందు కుండలిని గ్రహించుట యనునది, సర్వవ్యాపియగు పరమాత్మయొక్క పరమపదము. అనఁగా పరమపదమును జేర్చునది.

గంగానద్యాదిశబ్దార్థము.

భూమిక. గంగాయమున మొదలగుపదములకు అర్థము చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఇడా భగవతీ గంగా పింగళా యమునానదీ,
ఇడాపింగళయోర్మధ్యే బాలరండా చ కుండలీ. 111

టీ. ఇడా=నాసికయొక్క ఎడమనాడి (రంధ్రము), భగవతీ గంగా= ఐశ్వర్యాదిసంపన్నయగుగంగా, (ఇతి=అనియును,) పింగళా=నాసికయొక్క కుడినాడి, యమునానదీ (ఇతి)=యమునానదియనియును, (ఉచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నవి.) ఇడాపింగళయోర్మధ్యే = ఇడాపింగళలమధ్యమందు, (స్థితా= ఉండునటువంటి,) కుండలీ=కుండలినీశక్తి, బాలరండాచ=బాలరండ, (ఇతి= అని, ఉచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.)

తా. వామ నిశ్వాసానాడియగు ఇడానాడి సకలైశ్వర్యాదులతో కూడినదియగు గంగానదియనియును, దక్షిణశ్వాసనాడియగు పింగళానాడి యమునానదియనియును చెప్పఁబడుచున్నవి. ఇడాపింగళలమధ్యమందుండు కుండలిని బాలరండయని చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. పుచ్ఛే ప్రగృహ్య భుజగీం సుప్తా ముద్బోధయేచ్చ తామ్,
నిద్రాం విహాయ సా శక్తిః ఊర్ధ్వముత్తిష్ఠతే హఠాత్.

టీ. సుప్తాం తాం భుజగీం = నిద్రించియుండునటువంటి ఆసర్పరూపమైన కుండలినియొక్క, పుచ్ఛేప్రగృహ్య = తోఁకను బట్టుకొని, ఉద్బోధయేచ్చ=లేపవలయును. సాశక్తిః=ఆకుండలినీశక్తి, నిద్రాం విహాయ=నిద్రను విడిచిపెట్టి, హఠాత్=హఠముచేత, ఊర్ధ్వం ఉత్తిష్ఠతే=మీఁదికిలేచుచున్నది.

తా. నిద్రించియుండునటువంటి ఆసర్పరూపమైన కుండలినియొక్క తోఁకను పట్టుకొని లేపవలయును. అట్లు లేపినచో ఆకుండలినీశక్తి నిద్రను విడిచిపెట్టి హఠముచేత మీఁదికి లేచుచున్నది.

విశే. కుండలిని గ్రహించు క్రమమును గురుముఖమున నెఱుఁగఁదగినది.

శ్లో. అవస్థితా చైవ ఫణావతీ సా
ప్రాతశ్చ సాయం ప్రహరార్ధమాత్రమ్,
ప్రపూర్య సూర్యాత్పరిధానయుక్త్యా
ప్రగృహ్య నిత్యం పరిచాలనీయా. 113

టీ. అవస్థితా=మూలాధారమును అంటియుండు, ఫణావతీసా=సర్పరూపమైన ఆకుండలిని, సూర్యాత్=సూర్యనాడిచేత, ప్రపూర్య=పూరించి, పరిధానయుక్త్యా = పరిధానయుక్తిచేత అనఁగా, వస్త్రమునుకప్పి పట్టుకొనుయుపాయముచేత, ప్రగృహ్య=గ్రహించి, నిత్యం=ప్రతిదినమును, సాయం ప్రాతశ్చ=సాయంకాలమందును ప్రాతఃకాలమందును, ప్రహరార్ధమాత్రం= అర్ధయామము (రెండుముహూర్తములు) పర్యంతము, పరిచాలనీయా=చాలనముచేయవలెను అనఁగా నలువైపుల లాగవలయును త్రిప్పవలయును.

తా. మూలాధారమును అంటియుండు సర్పరూపమైన ఆకుండలినిని, సూర్యనాడిచేత పూరించి, పరిధానయుక్తిచేత గ్రహించి ప్రతిదినమును సాయంకాలమందును, ప్రాతఃకాలమందును అర్ధయామముపర్యంతము అనఁగా రెండుముహూర్తములకాలము చాలనము చేయవలయును.

విశే. పరిధానయుక్తి గురువువలన నెఱుఁగఁదగినది.

భూమిక. కందపీడనమువలన శక్తిచాలన మగునని చెప్పఁదలఁచి, ముందు కందస్థానమును, తత్స్వరూపమును వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. ఊర్ధ్వం వితస్తిమాత్రం తు విస్తారం చతురంగులమ్,
మృదులం ధవళం ప్రోక్తం వేష్టితాంబరలక్షణమ్. 114

టీ. (కందం = కందమనునది, మూలస్థానాత్ = మూలస్థానమునకు) వితస్తిమాత్రం=ఒకజేనెడు (పండ్రెండుఅంగులములు), ఊర్ధ్వం=మీఁదుగ, (నాభిమేఢ్రయోర్మధ్యే=నాభికిని లింగమునకును మధ్యమందు) చతురంగులం=నాలుగుఅంగుళములు, విస్తారం=విరివిగలిగి, మృదులం=మృదువై, ధవళం=తెల్లనిదై, వేష్టితాంబరలక్షణం- వేష్టిత=చుట్టఁబడిన, అంబర=వస్త్రముయొక్క, లక్షణం=ఆకారముగలదానిగ, (యోగిభిః=యోగులచేత,) ప్రోక్తం=చెప్పఁబడినది.

తా. కందము అనునది మూలస్థానమునకు ఒకజేనెడు (పండ్రెండుఅంగుళములు) మీఁదుగ నాభికిని లింగమునకును మధ్యప్రదేశమునందు నాలుగు అంగుళములు విరివిగలిగి మృదువై తెల్లనిదై, చుట్టఁబడినవస్త్రముయొక్క ఆకారముగలదియై యుండునని యోగులచేత చెప్పఁబడినది.

విశే. "ఊర్ధ్వం మేఢ్రా దధో నాభైః కందయోనిః ఖగాండవత్, తత్ర నాఢ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతి." లింగమునకు మీఁదుగను నాభికి క్రిందుగను, ఉండు ప్రదేశమందు పక్షిగ్రుడ్డువలె కందయోని యొప్పుచున్నది. అందుండి డెబ్బదిరెండువేలనాడులు ఉత్పన్నములైనవి. అని గోరక్షశతకమునందు చెప్పఁబడియున్నది. 'గుదాత్తు ద్వ్యంగులా దూర్ధ్వం మేఢ్రాత్తు ద్వ్యంగులాదధః, దేహమధ్యం తనోర్మధ్యం మనుజానా మితీరితమ్. కందస్థానం మనుష్యాణాం దేహమధ్యాన్నవాంగులమ్, చతురంగుల విస్తారమాయామంచ తథావిధమ్. అండాకృతి వదాకార భూషితం చత్వగాదిభిః, చతుష్పదాం తిరశ్చాం చ ద్విజానాం తుందమధ్యగమ్.' గుదమునుండి రెండంగులములు మీఁదుగను, లింగమునుండి రెండంగులములు క్రిందుగను నుండు దేహమధ్యముయొక్క నడుము అనునది తనుమధ్యము అనఁబడుచున్నది. మనుష్యుల యొక్క కందస్థానము తనుమధ్యము (మూలస్థానము)నుండి తొమ్మిది అంగుళములకు మీఁదుగ, నాలుగు అంగుళములు చదరముకలిగి, చర్మము మొదలగువానిచే అలంకృతమై అండా (గ్రుడ్డు) కృతిని శోభిలుచున్నది. తిర్యక్కులకును, చతుష్పాత్తులకును పక్షులకును తుంద (కడుపు) మధ్యమున ఉండును. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. గుదమునకు రెండంగుళములమీఁద తనుమధ్యభాగ మొకఅంగుళము. అందుండి తొమ్మిది అంగుళములకు మీఁదుగ నుండుభాగము కందస్థానమని చెప్పఁబడుచున్నది. కాఁబట్టి కందస్థానము గుదస్థానమునకు పండ్రెండంగులములు (ఒకజానెడు) మీఁదుగనున్నది.

శ్లో. సతి వజ్రాసనే పాదౌ కరాభ్యాం ధారయేద్దృఢమ్,
గుల్ఫదేశసమీపే చ కందం తత్ర ప్రపీడయేత్. 115

టీ. వజ్రాసనే (స్థితే) సతి=వజ్రాసనమునందుండి, కరాభ్యాం=చేతులతో, పాదౌ=పాదములను, గుల్ఫదేశమూలే=మడమలసమీపమున, అనఁగా మడమలకు కొంచెముమీఁదుగ, దృఢం ధారయేత్=గట్టిగా పట్టుకొనవలయును. తత్ర=అచ్చట (ఆకందస్థానమునందు), (పాదాభ్యాం = పాదములచేత), కంద=కంధకోశమును, ప్రపీడయేత్=చక్కఁగ పీడింపవలెను.

తా. వజ్రాసనమునందుండి రెండుచేతులతో గుల్ఫ సమీపభాగములయందు రెండుపాదములను దృఢముగఁ బట్టుకొనవలయును. అట్లు పట్టుకొనినపిమ్మట రెండుపాదములతో కందస్థానమందలి కందకోశమును చక్కఁగ పీడింపవలయును. అనఁగా, వజ్రాసనమునందుండి రెండుచేతులతో రెండుపాదములను మడమలకుమీఁదుగ గట్టిగ పట్టుకొని నాభికి అధోభాగమందుండు కందస్థానమందలి కందకోశమును చక్కఁగ పీడింపవలయును.

శ్లో. వజ్రాసనే స్థితో యోగీ చాలయిత్వా చ కుండలీ,
కుర్యాదనంతరం భస్త్రాం కుండలీ మాశు బోధయేత్.

టీ. వజ్రాసనే స్థితో యోగీ=వజ్రాసనమునందుండు యోగి, కుండలీ=కుండలీశక్తిని, చాలయిత్వాచ=శక్తిచాలనమను ముద్రచేత చాలనముచేసి, అనంతరం=అటుతరువాత, భస్త్రాం=భస్త్రియనెడు కుంభక ప్రాణాయామమును, కుర్యాత్=చేయవలెను. (తతః=అందువలన,) కుండలీం=కుండలీశక్తిని, ఆశు=శీఘ్రముగ, బోధయేత్=మేలుకొలుపవలయును.

తా. వజ్రాసనమునందుండు యోగి కుండలినీశక్తిని శక్తి చాలనమను ముద్రచేత చాలనముచేసి, అటుతరువాత భస్త్రి

యనెడు కుంభకప్రాణాయామమును చేయవలెను. అందువలన కుండలినీశక్తిని శీఘ్రముగ మేలుకొలుపవలయును.

విశే. వజ్రాసనమును శక్తిచాలనమునకు పూర్వమందును పరమందునుకూడ చెప్పియుండుటవలన, శక్తిచాలనమునకు అనంతరకృత్యమగు భస్త్రికాకుంభకము కూడ వజ్రాసనమునందుండియే సలుపవలయునుగాని తదితరాసనములయందుండి సలుపరాదను నియమము సూచితముని యేఱుంగునది.

శ్లో. భానోరాకుంచనం కుర్యాత్కుండలీం చాలయేత్తతః,
మృత్యువక్త్రగతస్యాఽపి తస్య మృత్యుభయం కుతః?

టీ. భానోః=నాభిస్థానమందుండు సూర్యుని, ఆకుంచనం=ఆకుంచనము, కుర్యాత్=చేయవలయును. తతః=అందువలన, కుండలీం=కుండలీశక్తిని, చాలయేత్=చాలనము చేయవలయును. తస్య=అట్లు చేయువానికి, మృత్యువక్త్రగతస్యాఽపి=మృత్యువుయొక్క నోటియందు పడినప్పటికిని, మృత్యుభయం=మృత్యువుయొక్క భయము, కుతః=ఎక్కడిది? అనఁగా లేదు.

తా. నాభిస్థానమందుండు సూర్యుని గ్రహింపవలెను. అనఁగా, నాభిని లాగుటవలననే సూర్యగ్రహణము కలుగుచున్నది. సూర్యుని గ్రహించుటవలన కుండలినీశక్తిని చాలనము చేయవలెను. అట్లు శక్తిచాలనము చేయువానికి, మృత్యుముఖమునబడినను మృత్యుభయములేదు.

శ్లో. ముహూర్తద్వయపర్యంతం నిర్భయం చాలనాదసౌ,
ఊర్ధ్వమాకృష్యతే కించిత్సుషుమ్నాయాం సముద్గ[illegible]

టీ. ముహూర్తద్వయపర్యంతం = రెండు ముహూర్తములవఱకు అనఁగా నాలుగుగడియలపర్యంతము, నిర్భయం=భయములేకుండ, చాలనా

=చాలనము చేయుటవలన, అసౌ=ఆకుండలినీశక్తి, సుషుమ్నాయాం=సుషుమ్నయందు, సముద్గతా=పొందినదై, కించిత్=కొంచెము, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, ఆకృష్యతే=లాగఁబడుచున్నది.

తా. రెండు ముహూర్తముల (నాలుగు గడియల) కాలమువఱకు, నిర్భయముగ శక్తిచాలనము చేయుటవలన ఆకుండలినీశక్తి సుషుమ్నా మార్గమును పొందినదై కొంచెము మీఁదికి లాగఁబడుచున్నది.

శ్లో. తేన కుండలినీ తస్యాః సుషుమ్నాయా ముఖం ధ్రువమ్,
జహాతి తస్మాత్ప్రాణోఽయం సుషుమ్నాం వ్రజతిస్వతః.

టీ. తేన=అందువలన, (అట్లు మీఁదికిలాగుటవలన), కుండలినీ=కుండలినీశక్తి, తస్యాః సుషుమ్నాయాః=ఆసుషుమ్నానాడియొక్క, ముఖం=ముఖమును అనఁగా ప్రవేశమార్గమును, ధ్రువం=నిశ్చయముగా, జహాతి=వదలుచున్నది. తస్మాత్=అందువలన, అనఁగా కుండలినీశక్తి సుషుమ్నామార్గమును విడుచుటవలన, అయంప్రాణః = ఆప్రాణవాయువు, స్వతః=తనంతటతానే, సుషుమ్నాం=సుషుమ్నను, వ్రజతి=పొందుచున్నది.

తా. అందువలన, కుండలినీశక్తి సుప్రసిద్ధమైన ఆ సుషుమ్నానాడీమార్గమును నిశ్చయముగ వదలుచున్నది. అందువలన ఆప్రాణవాయువు తనంతటతానే సుషుమ్నను పొందుచున్నది. ఎందువల్లననఁగా, సుషుమ్నామార్గ నిరోధియగు కుండలిని, ముందుగనే సుషుమ్నాముఖమును వీడియుండుటచేత, ప్రాణవాయువు సహజముగ, నిర్విఘ్నముగ సుషుమ్నను బొందుచున్నది.

శ్లో. తస్మాత్ సంచాలయేన్నిత్యం సుఖసుప్తామరుంధతీమ్,
తస్యాః సంచాలనేనైవ యోగీ రోగైః ప్రముచ్యతే. 120

టీ. (దేనివలన శక్తిచాలనముచేత ప్రాణవాయువు సుషుమ్నను బొందుచున్నదో) తస్మాత్=అందువలన, సుఖసుప్తాం=సుఖముగా నిద్రించునట్టి, అరుంధతీం=అరుంధతియనెడి కుండలినీశక్తిని, నిత్యం=ప్రతిదినమును, సంచాలయేత్=చక్కఁగా సంచాలనము చేయవలెను. తస్యాః=ఆకుండలినీశక్తియొక్క, సంచాలనేనైవ=లెస్సగా చలింపఁజేయుటవలననే, యోగీ=యోగి, రోగైః=కాసము-శ్వాసము-జ్వరము మొదలగు రోగములచేత, ప్రముచ్యతే=విడువఁబడును.

తా. (దేనివలన శక్తిచాలనముచేత ప్రాణము సుషుమ్నను బొందుచున్నదో) అందువలన సుఖముగా నిద్రించునట్టి అరుంధతి యనెడిశక్తిని (కుండలిని) ప్రతిదినమును చక్కఁగా చాలనము చేయవలయును. ఆశక్తిని చక్కఁగా చాలనము చేయుటవలననే, యోగియైనవాఁడు కాస శ్వాస జ్వరాది రోగములనుండి విడివడుచున్నాఁడు.

శ్లో. ఏన సంచాలితా శక్తిః సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్,
కిమత్ర బహునోక్తేన కాలం జయతి లీలయా. 121

టీ. ఏన=ఏయోగిచేత, శక్తిః=కుండలినీశక్తి, సంచాలితా=లెస్సగా చాలనము చేయఁబడుచున్నదో, సయోగీ=ఆయోగి, సిద్ధిభాజనమ్=అణిమాది సిద్ధులకు పాత్రుఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు). అత్ర=ఈవిషయమునందు, బహునోక్తేన=పెక్కుమాటలవలన, కిం (ప్రయోజనం)=ఏమిప్రయోజనము? కాలం=మృత్యువును, లీలయా = అనాయాసముగ, జయతి = జయించుచున్నాఁడు.

తా. ఏయోగిచేత, కుండలినీశక్తి లెస్సగా సంచాలనము చేయఁబడుచున్నదో, ఆయోగి అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁడగుచున్నాఁడు. ఇందు పెక్కుమాటలవలన నేమి

ప్రయోజనము ? మృత్యువును అనాయాసముగ జయించుచున్నాఁడు.

శ్లో. బ్రహ్మచర్యరతస్యైవ నిత్యం హితమితాశనః;
మండలాద్దృశ్యతే సిద్ధిః కుండల్యభ్యాసయోగినః. 122

టీ. బ్రహ్మచర్యరతస్యైవ=శ్రోత్రాది ఇంద్రియములతోఁగూడ లింగేంద్రియమును, ప్రతిబంధించుటయందు తత్పరుఁడైనవాఁడును, నిత్యం=ప్రతిదినమును, హితమితాశనః=పథ్యమును (నాలుగవభాగము విడిచినదియునునగు ఆహారమును భుజించువాఁడునునగు), కుండల్యభ్యాస యోగినః=కుండలినీశక్తిని చాలనముచేయు అభ్యాసముగలయోగికి, మండలాత్=నలుబదిదినములకుపైని, సిద్ధిః=సిద్ధి, అనఁగా ప్రాణాయామసిద్ధి, దృశ్యతే=కనఁబడును.

తా. శ్రోత్రాది ఇంద్రియములతో కూడ లింగేంద్రియమును ప్రతిబంధించుటయందు తత్పరుఁడైనవాఁడును, ప్రతిదినమును పథ్యమును, నాలవభాగమును విడిచినదియును నగు ఆహారమును భుజించువాఁడును అగు కుండలినీ శక్తిని చాలనముచేయు అభ్యాసము గలయోగికి నలుబది దినములకు మీఁదట ప్రాణాయామసిద్ధి కనఁబడుచున్నది.

విశే. "నాసా దక్షిణమార్గవాహి పవనాత్ ప్రాణోఽతిదీర్ఘీకృత శ్చంద్రాభః పరిపూరితామృతతనుః ప్రాగ్ఘంటికాయాస్తతః, ఛిత్వా కాల విశాలవహ్నివశగం భూత్వా రంధ్రనాడీగతం తత్కాయం కురుతే పునర్నవతరం ఛిన్నం ధ్రువం స్కంధవత్." నాసికయొక్క దక్షిణ (పింగళా) నాడీమార్గమునఁ బోవు వాయువువలన ప్రాణము అత్యంతదీర్ఘముగఁ జేయఁబడినది యగుచున్నది. శరీరము కొండనాలుకను మీఁదనుండు

చంద్రప్రభచేత పూరింపఁబడిన అమృతము గలది యగు చున్నది. అందువలన కాలునియొక్క విశాలమైన వహ్నిమండలమునకు లోనైయుండు దానిని ఛేదించి, ఆశరీరమును బ్రహ్మరంధ్ర నాడియందు పొందుదానినిగఁజేసి,మఱలతొమ్మిది సారులు స్కంధమునువలె నిశ్చయముగ ఛేదింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. కుండలీం చాలయిత్వా తు భస్త్రాం కుర్యాద్విశేషతః,
ఏవమభ్యసతో నిత్యం యమినో యమభీః కుతః? 123

టీ. కుండలీం=కుండలినీశక్తిని, చాలయిత్వాతు=చాలనముచేసి, భస్త్రాం=భస్త్రియనెడు కుంభకమును, విశేషతః=అతిశయముగ, కుర్యాత్=చేయవలయును. ఏవం=ఈవిధముగ, నిత్యం =ప్రతిదినమును, అభ్యసతః=అభ్యసించునట్టి, యమినః=యోగికి, యమభీః=యమునివలనిభయము, కుతః=ఎక్కడిది? అనఁగా లేదు.

తా. కుండలినీశక్తిని చాలనముచేసి, భస్త్రియనెడు కుంభకమును విశేషముగ అభ్యాసము చేయవలెను. ఈవిధముగ ప్రతిదినమును అభ్యాసము సలుపుయోగికి యముని భయము ఎక్కడిది ? అనఁగా లేదు అని భావము. యోగులకు ప్రాణవియోగము స్వాధీనము. అందువలన మృత్యువును సరకుఁగొనరు.

శ్లో. ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధనే,
కుతః ప్రక్షాళనోపాయః కుండల్యభ్యాసనాదృతే. 124

టీ. ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం = డెబ్బదిరెండువేలనాడులయొక్క, మలశోధనే = మలమును శుద్ధిచేయుటలో, కుండల్యభ్యాసనాత్ ఋతే = కుండలినీచాలనాభ్యాసమువలన కాక, ప్రక్షాళనోపాయః = శుద్ధిచేయుమార్గము, కుతః=యొక్కడిది? (ఏది)?

తా. డెబ్బదిరెండు వేలనాడులయొక్క మలమును శుద్ధి చేయుటలో, సమర్థమైనది కుండలినీచాలనాభ్యాసము కాక మఱియొక శుద్ధిచేయుయుపాయ మెక్కడిది? అనఁగా లేదు.

శ్లో. ఇయం తు మధ్యమానాడీ దృఢాభ్యాసేన యోగినామ్।
ఆసనప్రాణసంయామముద్రాభిః సరళా భవేత్. 125

టీ. ఇయంతుమధ్యమానాడీ = ఈమధ్యమనాడియైనసుషుమ్న, యోగినాం = యోగులకు, దృఢాభ్యాసేన = దృఢమగు అభ్యాసముచేతను, ఆసన= ఆసనములచేతను, ప్రాణసంయామ = ప్రాణాయామములచేతను, ముద్రాభిః= ముద్రాకరణములచేతను, సరళా భవేత్=సరళమైనదిగ అగును.

తా. ఈమధ్యమనాడిగ్రైనసుషుమ్న, యోగులకు దృఢమైన అభ్యాసముచేతను, ఆసనములచేతను, ప్రాణాయామములచేతను, ముద్రాకరణములచేతను సరళమైనదిగ అగును.

శ్లో. అభ్యాసే తు వినిద్రాణాం మనో ధృత్వా సమాధినా,
రుద్రాణీ వా పరా ముద్రా భద్రాం సిద్ధిం ప్రయచ్ఛతి.

టీ. సమాధినా = సమాధివలన, మనఃధృత్వా = అంతఃకరణమును ఏకాగ్రముగధారణముచేసి, అనఁగా అన్యవిషయప్రవృత్తినిరోధరూపమైన ఏకాగ్రస్థితివలన మనస్సును ధారణముచేసి, అభ్యాసేతు=అభ్యాసమునందు, అనఁగా మనస్సును ఏకాగ్రముగ నిలుపుప్రయత్నమునందు, వినిద్రాణాం= జాగరూకులైనవారలకు, అనఁగా నిద్రాలస్యములులేనివారలకు, రుద్రాణీవా= శాంభవీముద్రగాని, పరాముద్రా = అన్యమైన ఉన్మన్యాదిముద్రలుగాని, భద్రాం=శుభకరమైన, సిద్ధిం=యోగసిద్ధిని, ప్రయచ్ఛతి=ఇచ్చుచున్నది.

తా. అంతఃకరణమును ఏకాగ్రముగ ధారణముచేసి, అనఁగా అన్యవిషయప్రవృత్తినిరోధరూపముగ మనస్సును

స్థిరముచేసి, అభ్యాసమందు (మనస్సునుఏకాగ్రముగ నిలుపు ప్రయత్నమునందు) జాగరూకులైనవారలకు, అనఁగా, నిద్ర ఆలస్యములు లేనివారలకు, శాంభవీముద్రగాని, అన్యమైన ఉన్మన్యాదిముద్రలుఁగాని శుభకరమైన యోగసిద్ధిని ఇచ్చు చున్నవి.

విశే. ఇందువలన హఠయోగము, రాజయోగమునకు ఉపకారకమని చెప్పఁబడినది.

రాజయోగములేని ఆసనాదిసిద్ధులు వ్యర్థములు.

భూమిక. రాజయోగములేని ఆసనాదులు వ్యర్థములని ఔపచారికముగ శ్లేషయుక్తముగ చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రాజయోగం వినా పృథ్వీ రాజయోగం వినా నిశా,
రాజయోగం వినా ముద్రా విచిత్రాపి న శోభతే. 127

టీ. రాజయోగంవినా = రాజయోగములేక, పృథ్వీ = పృథ్వియును (ఆసనమును), రాజయోగంవినా = రాజయోగములేక, నిశా = నిశయును (కుంభకమును), రాజయోగంవినా=రాజయోగములేక, ముద్రా=ముద్రయుం (మొహరు) ను, మహాముద్రాదులలోనిముద్రయును, విచిత్రాపి = వివిధవిధ ములుగలదియైనను (విలక్షణమైనదైనను), న శోభతే=శోభింపదు.

తా. రాజయోగములేని పృథ్వియు ఆసనమును, రాజ యోగములేని నిశియు కుంభకమును, రాజయోగములేని ముద్ర (మొహరు) యు, మహాముద్రలోనగు ముద్రయును వివిధవిధములు గలవిగ్గైనను విలక్షణము గలదియైనను శోభిం పదు.

విశే. రాజయోగపదము.—వృత్త్యంతరనిరోధపూర్వ కాత్మవిషయక (గోచర) ధారావాహికనిర్వికల్పవృత్తి రాజ

యోగము. ఆరాజయోగము "హఠం వినా రాజయోగమ్" హఠయోగము (సూర్యచంద్రసంయోగము) లేనిచో వ్యర్థమగుచున్నది. అనఁగా హఠయోగసాధనములేక పృథ్వి (ఆసనము) స్థిరపడదు. కుంభకమందు ప్రాణసంచారము కలుగదు. మహాముద్రాదిముద్రాకరణము ఫలింపదు. అందువలన చిత్తము నిర్వికల్పకవృత్తిని గననేరదు. దాన రాజయోగ(ఫల)ము, అనఁగా పురుషార్థఫలమను మోక్షము లభింపదు. కాఁబట్టి రాజయోగములేని ఆసనాదులు వ్యర్థములు.

రాజుపరము:—రాజు అనఁగా భూపాలకుఁడు. రాజయోగము (పాలనము) లేని పృథ్వి రత్నాదులను ఒసంగునదియైనను, ఋజుశిక్షలేక నానావిధోపద్రవములకు లోనై శోభింపదు. రాజయోగములేని నిశ (రాత్రి) విశ్రాంతినొసఁగి సుఖనిద్రను కలిగించునదియైనను, రాజపురుష (భట) సంచారములేక జారచోరాదిక్రూరకృత్యముల కాకరమై శోభింపదు. రాజయోగము (అధికారము) లేని ముద్ర విచిత్రరేఖలతో మనోహరాకృతిగలిగినదై యున్నను శోభింపదు. అనఁగా, గౌరవము (మన్నన) ను గననేరదు

రాజుపరము:—అనఁగా చంద్రపరము. రాజయోగము లేని పృథ్వి సారవంతమైనదైనను సస్యసమృద్ధిని గననేరక శోభింపదు. రాజయోగములేని నిశ గ్రహనక్షత్రములతో కూడియున్నదైనను, కాంతిలేక శోభింపదు. రాజ (ఇడానాడి) యోగములేని మహాముద్రాది ముద్రలు ఫలభరితములై శోభింపవు.

శ్లో. మారుతస్య విధిం సర్వం మనోయుక్తం సమభ్యసేత్,
ఇతరత్ర న కర్తవ్యా మనోవృత్తిర్మనీషిణా. 128

టీ. మారుతస్య = వాయువుయొక్క, సర్వంవిధిం = కుంభకముద్రాది సంపూర్ణవిధులను, మనోయుక్తం=మనఃపూర్వకముగ, సమభ్యసేత్ =చక్కఁగా అభ్యసింపవలెను. మనీషిణాం = బుద్ధిమంతునిచేత, మనోవృత్తిః=చిత్తవృత్తి, ఇతరత్ర = అన్యవిషయములయందు, అనఁగా ప్రాణాయామసిద్ధికి అన్యమైన విషయములందు, న కర్తవ్యా=చేయఁబడఁదగదు.

తా. వాయువుయొక్క కుంభకముద్రాది సంపూర్ణ విధులను మనఃపూర్వకముగ చక్కఁగా అభ్యసింపవలెను. బుద్ధిమంతునిచేత, చిత్తవృత్తి, ప్రాణాయామసిద్ధికి అన్యమైన విషయములయందు చెల్లింపఁబడఁ దగదు.

ముద్రోపసంహారము.

భూమిక. ముద్రలయొక్క ఉపసంహారమును చేయుచున్నారు.—

శ్లో. ఇతి ముద్రా దశ ప్రోక్తా ఆదినాథేన శంభునా,
ఏకైక తాసు యమినాం మహాసిద్ధిప్రదాయినీ. 129

టీ. ఆదినాథేనశంభునా = ఆదినాథుఁడగు ఈశ్వరునిచేత, ఇతి (=ఉక్తరీత్యా) చెప్పఁబడినవిధముగ, దశముద్రాః = పదివిధములగుముద్రలు, ప్రోక్తాః=చెప్పఁబడినవి. తాసు=ఆముద్రలయందు, ఏకైక = ఒక్కటొక్కటియే, యమినాం = యోగులకు, మహాసిద్ధి ప్రదాయినీ = అణిమాది మహాసిద్ధులయొసంగునది, (స్యాత్ =అగుచున్నది.)

తా. ఆదినాథుఁడగు శంభునిచేత చెప్పఁబడిన విధముగ పదివిధములగు ముద్రలు చెప్పఁబడినవి. ఆముద్రలయందు

ఒక్కటొక్కటియే యోగులకు అణిమాది మహాసిద్ధుల యొసంగునది అగుచున్నది.

ముద్రోపదేశ గురుస్తుతి.

భూమిక. ముద్రలను ఉపదేశించు గురువును వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. ఉపదేశం హిముద్రాణాం యోధత్తేసాంప్రదాయికమ్,
స ఏవ శ్రీగురుః స్వామీ సాక్షాదీశ్వర ఏవ సః. 130

టీ. యః = ఎవఁడు, ముద్రాణాం = ముద్రలయొక్క, సాంప్రదాయికం = గురుపరంపరాగతసాంప్రదాయికమైన, ఉపదేశం = ఉపదేశమును, ధత్తే=ఒసంగుచున్నాఁడో, సఏవ = ఆతఁడే, శ్రీగురుః=గురుశ్రేష్ఠుఁడును, స్వామీ = ప్రభువును, సఏవ=ఆతఁడే, సాక్షాత్ ఈశ్వరః=ప్రత్యక్ష ఈశ్వరుఁడు.

తా. ఎవఁడు ముద్రలయొక్క గురుపరంపరాగత సాంప్రదాయికమైన ఉపదేశమును ఒసంగుచున్నాఁడో, ఆతఁడే గురుశ్రేష్ఠుఁడు. ప్రభువు. ఆతఁడే ప్రత్యక్ష ఈశ్వరుఁడు.

శ్లో. తస్య వాక్యపరోభూత్వా ముద్రాభ్యాసే సమాహితః,
అణిమాదిగుణైస్సార్థః లభతే కాలవంచనమ్. 131

టీ. తస్య = వానియొక్క, అనఁగా ముద్రలను ఉపదేశించు గురువుయొక్క, వాక్యపరో భూత్వా = ఆసనకుంభకాద్యనుష్ఠానవిషయములను గూర్చియును (ఆహార విహారచేష్టాది విషయములనుగూర్చియును చెప్పినవాక్యము ప్రకారము చేయుటయందు శ్రద్ధావిశ్వాసములు గలవాఁడై), ముద్రా

భ్యాసే = మహాముద్రాది ముద్రలను అభ్యసించుటయందు, సమాహితః=సావధానుఁడైన (యోగీ=యోగి,) అణిమాదిగుణైఃసార్థం=అణిమాది సిద్ధులతోఁ గూడ, కాలవంచనం = కాలునివంచించు సామర్థ్యమును, లభతే=పొందును.

తా. ముద్రోపదేశము నొసంగు గురువుయొక్క వాక్యమునందు, అనఁగా ఆసనకుంభకాద్యనుష్ఠానములను గూర్చియును, ఆహారవిహార చేష్టాది విషయములను గూర్చియును చెప్పినవాక్యము ప్రకారము చేయుటయందు శ్రద్ధా విశ్వాసములు గలవాఁడై, మహాముద్రాది ముద్రలను అభ్యసించుటయందు సావధానుఁడైన యోగి అణిమాది సిద్ధులతో కూడ కాలుని వంచించుటకు తగినసామర్థ్యమును బొందును.

ఇది తృతీయోపదేశము

సంపూర్ణము.

శ్రీః

విశ్వేశ్వరాయ నమః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.

చతుర్థోపదేశము.

భూమిక. ప్రథమ ద్వితీయ తృతీయోపదేశములందు చెప్పఁబడిన ఆసనకుంభకప్రాణాయామ ముద్రాకరణముల యొక్క ఫలమగు రాజయోగమును చెప్పుట కుద్యమించి, గ్రంథకర్తయగు శ్రీస్వాత్మారామయోగీంద్రులు, 'శ్రేయాంసి బహువిఘ్నాని' యని విఘ్నముల నాశంకించి, తన్నివృత్తికొఱకు ప్రత్యక్షశివస్వరూపుఁడగు గురునకు నమస్కారస్వరూపమగు మంగళాచరణమును సలుపుచున్నారు.—

శ్లో. నమశ్శివాయ గురవే నాదబిందుకలాత్మనే,
నిరంజనే పదం యాతి నిత్యం యత్ర పరాయణః. 1

టీ. యత్ర=ఏశివస్వరూపుఁడైన గురునియందు, పరాయణః=శ్రద్ధాభక్తులతోఁ గూడినవాఁడై యుండువాఁడు, నిరంజనపదం=అంజనమనెడి మాయోపాధిలేని శుద్ధపదమగు బ్రహ్మమును, యాతి=పొందునో, (అట్టి) నాదబిందుకలాత్మనే = నాదబిందుకలాస్వరూపుఁడును, శివాయ = సుఖస్వరూపుఁడును, (అగు) గురవే=గురునికొఱకు నమః=నమస్కారము.

తా. ఏ శివస్వరూపుఁడైన గురునియందు శ్రద్ధాభక్తులతో కూడినవాఁడై యుండువాఁడు, అంజనమనెడు మాయోపాధిలేని శుద్ధపదమగు పరబ్రహ్మమును పొందునో, అట్టి నాదబిందుకలాస్వరూపుఁడును, శివస్వరూపుఁడు (సుఖస్వరూపుఁడు)ను, శివునకు అభిన్నుఁడును అగు గురువునకు నమస్కారము.

విశే. 'నమస్తే నాథ భగవన్ శివాయ గురవే నమః' శివస్వరూపమనఁగా సుఖస్వరూపము, ఈశ్వరస్వరూపము. అట్టి ఈశ్వరుఁడనెడు గురుస్వరూపుఁడగు, హేనాథుఁడా! హేభగవంతుఁడా! లేక, సర్వాంతర్యామిరూపముగ జగత్తునకు ఉపదేశించుచు ఈశ్వరా! నీకు నమస్కారము. అని చెప్పఁబడియుండెను. "స ఏష పూర్వేషామపి గురుః కాలేనాఽనవచ్ఛేదాత్." త్రికాలాఽనవచ్ఛేదుఁడు. అనఁగా మూఁడుకాలములయందు బాధింపఁబడనివాఁడు అగుటచేత, ఆతఁడు (ఆశివస్వరూపుఁడు, ఈశ్వరుఁడు) పూర్వాచార్యుల కెల్లరకును కూడ, అనఁగా బ్రహ్మాదులకుఁ గూడ, గురువు (ఉపదేశకుఁడు) అగుచున్నాఁడు. అని పాతంజలసూత్రమందు చెప్పఁబడుచుండెను. నాదమనఁగా కంచుగంటవలె మ్రోగుధ్వని. బిందువు అనఁగా అనుస్వారాంతరము నందు కలుగుధ్వని. కల అనఁగా నాదైకదేశము. నాదబిందుకలాత్మకుఁడనఁగా, నాదబిందుకలారూపమున వర్తమానుఁడు, నాదానుసంధానము గలవాఁడు. ఇందు గురువునకును శివునకును అభేదము సూచితమయ్యెను.

సమాధిక్రమము.

భూమిక. సమాధిక్రమమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అథేదానీం ప్రవక్ష్యామి సమాధిక్రమముత్తమమ్,
మృత్యుఘ్నం చ సుఖోపాయం బ్రహ్మానందకరం పరమ్. 2

టీ. అథ = ఆసన కుంభకముద్రలను చెప్పినతరువాతను, ఇదానీం = ఇప్పుడు, ఉత్తమం=ఉత్తమమును, మృత్యుఘ్నం=మృత్యువును నశింపఁజేయునదియును, సుఖోపాయం = సుఖోపాయమైనదియును, పరం = అన్నిటికంటెను ఉత్కృష్టమైనదియును, బ్రహ్మానందకరంచ=బ్రహ్మానందమును ఇచ్చునదియు నగు, సమాధిక్రమం=ప్రత్యాహారాదిరూపమగు సమాధిక్రమమును, ప్రవక్ష్యామి=విశేషముగ, వివరముగ చెప్పుచున్నాను.

తా. ఆసన కుంభక ముద్రలను జెప్పినతరువాతను, ఇప్పుడు, ఉత్తమమును, మృత్యువును నశింపఁజేయునదియును, సుఖోపాయమైనదియును, అన్నిటికంటె నుత్కృష్టమైనదియునునగు, ప్రత్యాహారాది రూపమగు సమాధిక్రమమును విశేషముగ, వివరముగ చెప్పుచున్నాను.

విశే. అథ (అనంతరము) అనఁగా, ఆసన కుంభకముద్రలను చెప్పినమీఁదట, ఇదానీం=ఈ అవసరమందు, ఆదినాథులచే సంపాదితమైన (చెప్పఁబడిన) కోటివిధములగు సమాధివిధులయందు (భేదములయందు) ప్రకర్షతఁ జెందియున్న ప్రత్యాహారాది రూపసమాధిక్రమము, ఉత్తమమును, మృత్యునివారకము (ఇచ్ఛానుసరణముగ శరీరమును విడువఁగలసామర్థ్యమును కలిగించునదియు)ను, ఉత్పత్తి, మనోనాశము, వాసనాక్షయములను వానిచేత, జీవన్ముక్తిరూపమగు సుఖసంపాదనోపాయము (సాధనము)ను పరబ్రహ్మానందకర్తయు (ప్రారబ్ధ

కర్మము క్షయమైనపుడు, జీవము బ్రహ్మము అను భేదభావము లేని అభేదజ్ఞానము కలిగినపుడు, ఆత్యంతిక బ్రహ్మానందప్రాప్తి రూపమైన విదేహముక్తి కలుగుచున్నది(ను, అగు సమాధి క్రమము. అందు ప్రథమమున, సమాధివలన చిత్తనిరోధము కలుగును సంస్కారసహితమగు వృత్తి నిరోధము కలిగినపుడు, చిత్తముయొక్క శాంత, ఘోర, మూఢావస్థలు నివృత్తి జెందినపుడు, "జీవన్నేహ విద్వాన్ హర్షశోకాభ్యాం విముచ్యతే." విబుధుఁడు అనఁగా, బ్రహ్మజ్ఞాని ఇచ్చట జీవునితోఁ జేరియే హర్షశోకములనుండి విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. అను శ్రుతివచనము చెప్పిన నిర్వికారస్వరూపమైన స్థితి రూపమగు జీవన్ముక్తి కలుగుచున్నది.

పరమముక్తియనునది, ప్రాప్తభోగానుభవావసానమందు, అంతఃకరణగుణముల ప్రతిప్రసవమువలన, ఔపాధిక రూపముయొక్క అత్యంత నివృత్తి కలిగినపుడు, ఆత్యంతిక స్వరూపావస్థాన ప్రతిప్రసవము సిద్ధియగుచున్నది. ఉత్థాన (మేలుకొలుపు) నిరోధసమాధి సంస్కారములు, మనస్సు (చిత్తము)నందు లయమగును. చిత్తము అస్మితయందును, అస్మిత మహత్తునందును, మహత్తు ప్రధానమునందును, లయమగుచున్నవి. ఈవిధముగ చిత్తగుణముల ప్రతిప్రసవము అనఁగా, (తమతమ కారణములయందు లయరూప ప్రతిసర్గము) కలుగుచున్నది.

సమాధినుండి (జీవన్ముక్తుఁడు) వ్యుత్థానమగునపుడు, అతనికి "నేను బ్రాహ్మణుఁడను," "నేను మనుజుఁడను," అను ఇత్యాది వ్యవహారములు దృష్టిపథము లగుటచేత, చిత్తాది

ఔపాధికభావము జనించుకారణమువలన, చింతపండు స్పర్శ గలిగినక్షీరములవలె బ్రహ్మస్వరూపమునకు చ్యుతి (చెరుపు) గలుగునుగదా, యని శంకింపవలదు. ఎందువల్లననఁగా, సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు అనుభూత (జ్ఞాత) మైన ఆత్మ సంస్కారముయొక్క తాత్త్వికత్వము (యథార్థతత్వము) నిశ్చయమగుచున్నది. అందువలన, అతాత్త్వికత్వము అగు అన్యథా భావము, అధికారత్వ ప్రయోజకము కానేరదు. చింతపండు స్పర్శఁగలిగిన క్షీరములు దధిభావము (పెరుగురూపము) దాల్చునను దృష్టాంతము విషమరూప మగుచుండుటవలనను, మనుజునకు అంతఃకరణ రూపోపాధివలన "నేను బ్రాహ్మణుఁడను" అను ఇత్యాది వ్యవహారము, స్ఫటికమునకు జపాకుసుమ సన్నిధాన రూపోపాధి సమానముగ తాత్త్వికము (యథార్థము) కాదు. జపాకుసుమము, స్ఫటికసామీప్యము నుండి తొలఁగినపుడు, స్ఫటికము స్వస్వరూపస్థితియందు నిలిచిన విధమున, అనఁగా మార్పును జెందనివిధమున అంతఃకరణము సంపూర్ణవృత్తి నిరోధమును జెందినపుడు, స్వరూపస్థితిని పోఁగొట్టుకొనక, యథారూపమున, మార్పుఁజెందక నిలిచి యుండును. అనఁగా, జీవన్ముక్తి యవస్థయందు మనుజులు బ్రహ్మస్వరూపమునందు స్థితులగుచున్నారు.

సమాధిశబ్దవాచ్యములు.

భూమిక. సమాధిశబ్దముయొక్క పర్యాయపదములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రాజయోగః సమాధిశ్చ ఉన్మనీ చ మనోన్మనీ,
అమరత్వం లయస్తత్త్వం శూన్యాశూన్యం పరంపదమ్.

అమనస్కం తథాఽద్వైతం నిరాలంబం నిరంజనమ్,
జీవన్ముక్తిశ్చ సహజా తుర్యా చేత్యేకవాచకాః. 4

టీ. రాజయోగః=రాజయోగము, సమాధిశ్చ = సమాధి, ఉన్మనీచ = ఉన్మని=మనోన్మనీ=మనోన్మని, అమరత్వం=అమరత్వము, లయః=లయము, తత్త్వం=తత్త్వము, శూన్యాశూన్యం=శూన్యాశూన్యము, పరంపదం=పరమపదము. అమనస్కం=అమనస్కము, అద్వైతం తథా = అద్వైతము, నిరాలంబం = నిరాలంబము, నిరంజనం = నిరంజనము, జీవన్ముక్తిశ్చ = జీవన్ముక్తి, సహజా=సహజము, తుర్యాచ=తుర్యము, ఇతి(ఏతే)=అనునవి, ఏకవాచకాః= ఏకశబ్దవాచ్యములు.

తా. రాజయోగము, సమాధి, ఉన్మని, మనోన్మని, అమరత్వము, లయము, తత్త్వము, శూన్యాశూన్యము, పరమపదము, అమనస్కము, అద్వైతము, నిరాలంబము, నిరంజనము, జీవన్ముక్తి, సహజము, తుర్యము అనునివి ఏకశబ్దవాచ్యములు.

సమాధిలక్షణము.

భూమిక. సమాధివిధమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సలిలే సైంధవం యద్వత్సామ్యం భజతి యోగతః,
తథాత్మమనసోరైక్యం సమాధిరభిధీయతే. 5

టీ. సలిలే=జలమునందు, సైంధవం=ఉప్పు (లవణము), యోగతః = చేరుటవలన, యద్వత్=ఏవిధముగా, సామ్యంభజతి=నీటిసామ్యమును,అనఁగా నీటియొక్క రూపమును (నీటియందు ఐక్యమును) బొందుచున్నదో, తథా = ఆవిధముగా, ఆత్మమనసోః=జీవాత్మ మనస్సులను రెంటియొక్కయు, ఐక్యం= ఐక్యము, అనఁగా, ఒకటియగు రూపము, సమాధిః (ఇతి) = సమాధి అని, అభిధీయతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. జలమునందు లవణము చేరుటవలన ఏవిధముగా నీటియందు ఐక్యమును బొందుచున్నదో, ఆవిధముగా, జీవాత్మ మనస్సులు రెండింటియొక్క ఐక్యము, సమాధి అని చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. యదా సంక్షీయతే ప్రాణో మానసం చ ప్రలీయతే,
తదా సమరసత్వం చ సమాధిరభిధీయతే. 6

టీ. యదా = ఎప్పుడు, ప్రాణః = ప్రాణము, సంక్షీయతే = చక్కగ నశించుచున్నదో, మానసంచ=మనస్సుకూడ, ప్రలీయతే=లయమగుచున్నదో, తదా=అప్పుడు,(సంభవతే=కలుగునటువంటి) సమరసత్వంచ = సమరసత్వము, సమాధిః=సమాధి (ఇతి=అని), అభిధీయతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఎప్పుడు ప్రాణము చక్కగ నశించుచున్నదో, మనస్సుకూడ లయమగుచున్నదో, అట్టి సమయమున కలుగునటువంటి సమరసత్వము, సమాధి అని చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. తత్సమం చ ద్వయోరైక్యం జీవాత్మపరమాత్మనోః,
ప్రనష్టసర్వసంకల్పః సమాధిస్సోఽభిధీయతే. 7

టీ. జీవాత్మ పరమాత్మనోః=జీవాత్మ పరమాత్మలనువాని, ద్వయోఃచ=రెంటియొక్క, తత్సమం=సమాన (ఐక్య)మగు రూపమును, (ప్రాప్య=పొంది), ప్రనష్టసర్వసంకల్పః=అన్ని సంకల్పములు సంపూర్ణముగ నుడిగిన, సః=అస్థితి, సమాధిః (ఇతి)=సమాధి అని, అభిధీయతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. జీవాత్మ పరమాత్మలను వాని రెండిటియొక్క ఐక్యమగు రూపమును బొంది, అన్ని సంకల్పములను సంపూర్ణముగ నుడిగినస్థితి సమాధి అని చెప్పఁబడుచున్నది.

రాజయోగమహిమ.

భూమిక. రాజయోగముయొక్క మహిమను వర్ణించు చున్నారు.—

శ్లో. రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కో వా జానాతి తత్వతః,
జ్ఞానం ముక్తిః స్థితిః సిద్ధి ర్గురువాక్యేన లభ్యతే. 8

టీ. రాజయోగస్య=రాజయోగముయొక్క, మాహాత్మ్యం=మహిమను, తత్వతః=యథార్థరూపముగ, కోవాజానాతి=ఎవఁడు ఎరుగును? జ్ఞానం = స్వస్వరూప ప్రత్యక్షానుభవమైన జ్ఞానమును, ముక్తిః = దేహరాహిత్యమగు ముక్తియును, స్థితిః = నిర్వికారరూపమగు స్థితియును, సిద్ధిః=అణిమాది అష్ట సిద్ధులును, గురువాక్యేన=గురూపదేశముచేతనే, లభ్యతే=పొందఁబడును.

తా. రాజయోగ మహిమను యథార్థరూపముగ ఎవఁడు ఎఱుఁగును? అనఁగా ఎవఁడును ఎఱుఁగఁడని భావము. (అసమర్థుఁడనైనను, ఏకదేశరూపముచేత తన్మాహాత్మ్యమును చెప్పుచున్నాను) జ్ఞానము (ఆత్మస్వరూపముయొక్క అపరోక్షానుభవము)ను, విదేహముక్తి (నిర్వికార రూపాఽవస్థిత రూపమగు జీవన్ముక్తి)యును, అణిమాది అష్టసిద్ధులును, గురూపదేశముచేతనే బొందఁబడును.

విశే. "పూర్వాచరితపుణ్యేన లబ్ధ్వా జ్ఞానం గురోర్ముఖాత్" పూర్వపుణ్యముచేత అనఁగా జన్మాంతరకృతపుణ్యఫలముచేత, గురుముఖమువలన జ్ఞానము ప్రాప్తమగుచున్నది, అని నారాయణసంహితయందుఁ జెప్పఁబడుచున్నది. "యథా జన్మాంధస్య స్వరూపజ్ఞానం న విద్యతే తథా గురూపదేశేన వినా కల్పకోటిశతైరపి తత్త్వజ్ఞానం న జాయతే" జాత్యంధునకు, వస్తువుయొక్క యథార్థతత్వము ఎట్లు ఎఱుఁగఁబడదో

అట్లు, గురూపదేశము లేక, కోటికల్పములకైనను తత్వజ్ఞానము కలుగనేరదు. అని మహానారాయణోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్వదర్శనమ్,
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా. 9

టీ. సద్గురోః కరుణాంవినా = సద్గురువుయొక్క కృపలేనియెడల, విషయత్యాగః = ఇహపరలోకములయందలి విషయములు, అనఁగా, దారాపుత్రాది ఇహలోకసుఖములు, స్వర్గము అమరత్వము అనువానియొక్క పరిత్యాగము (భోగేచ్ఛలేమి) దుర్లభం = దుర్లభము. తత్త్వదర్శనం = ప్రత్యక్షాత్మదర్శనము, దుర్లభం=లభింపదు, సహజావస్థా = తుర్యావస్థ, దుర్లభం = కలుగదు.

తా. సద్గురువుయొక్క కృపలేనియెడల, దారాపుత్రాది ఇహలోక విషయములయొక్కయు, స్వర్గము, అమరత్వాది పరలోక విషయములయొక్కయు, పరిత్యాగము దుర్లభము. ప్రత్యక్షాత్మ దర్శనము లభింపదు తుర్యావస్థ కలుగదు. అనఁగా విషయపరిత్యాగము, తత్వదర్శనము, సహజావస్థ, అనునవి సద్గురుకటాక్షమును బడసినయెడల సులభములగును. లేనిచో, దుర్లభములగును.

విశే. 'విశేషేణ షిణ్వంతి అవబధ్నంతి ప్రమాతారం స్వసంగేనేతి విషయాః' ప్రమాతను విశేషముగ తనసంగము చేత కట్టఁబడుటవలన విషయము లనఁబడుచుండెను.

శ్లో. వివిధైరాసనైః కుంభైర్విచిత్రైః కరణైరపి,
ప్రబుద్ధాయాం మహాశక్తౌ ప్రాణః శూన్యే ప్రలీయతే.

టీ. వివిధైః=పలువిధములగు, ఆసనైః = స్థిరాసనము మొదలగు ఆసనములచేతను, కుంభైః=కుంభకములచేతను, విచిత్రైః=అనేకవిధములగు, కరణైరపి=మహాముద్రాది కరణములచేతను, మహాశక్తౌ ప్రబుద్ధాయాం = కుండలినీశక్తి నిద్రమేల్కొనునపుడు, ప్రాణః = ప్రాణవాయువు, శూన్యే = శూన్యమనెడు బ్రహ్మరంధ్రమందు, ప్రలీయతే=చక్కఁగ లయమును బొందును.

తా. స్థిరాసనము మొదలగు పలువిధములగు ఆసనములచేతను, అనేకవిధములగు కుంభకములచేతను, నానావిధములగు మహాముద్రాది ముద్రాకరణములచేతను, కుండలినీశక్తి మేలుకొనునపుడు, అనఁగా, నిద్రను వీడినపుడు, ప్రాణవాయువు శూన్యమను బ్రహ్మరంధ్రమందు చక్కఁగ లయమగును.

విశే. వ్యాపారాభావము, ప్రాణలయ మనఁబడుచున్నది.

శ్లో. ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య త్యక్తనిశ్శేషకర్మణః,
యోగినస్సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రజాయతే. 11

టీ. ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య = కుండలినీశక్తియొక్క మేలుకొలుపుగలవాఁడును, త్యక్త నిశ్శేషకర్మణః=అన్నికర్మములనుండి వీడినవాఁడును నగు, యోగినః=యోగికి, సహజావస్థ=తుర్యావస్థ, అనఁగా, జీవన్ముక్తి, స్వయమేవ=తనంతటతానే, ప్రయత్నములేకనే, ప్రజాయతే=కలుగుచున్నది.

తా. కుండలినీశక్తియొక్క మేలుకొలుపుగలవాఁడును, అన్నికర్మములనుండి వీడినవాఁడును అగు యోగికి సహజావస్థ తనంతటతానే, ప్రయత్నములేకనే కలుగుచున్నది.

విశే. ఆసనసిద్ధిచేత కాయికవ్యాపారము నిరుద్ధమగునపుడు, ప్రాణేంద్రియములయందు వ్యాపారము స్థిరమగుచున్నది. ప్రత్యాహార, ధారణా, ధ్యాన, సంప్రజ్ఞాత సమాధుల

వలన మానసిక వ్యాపారము త్యజింపఁబడినపుడు, బుద్ధియందు వ్యాపారము స్థిరమగుచున్నది. 'అసంగో హ్యయం పురుషః' ఈపురుషుఁడు అసంగుఁడు, అను శ్రుతివచనమువలన, అపరిణామ శుద్ధిగలవాఁడు పురుషుఁడు, సత్వగుణరూప పరిణామముగలది బుద్ధి. ఉత్తమవైరాగ్యముచే గాని, దీర్ఘకాలపరిమితసంప్రజ్ఞాత సమాధ్యభ్యాసముచేతగాని, బుద్ధివ్యాపారము త్యక్తమగు నపుడు, నిర్వికారస్వరూపస్థితి (అవస్థ) ప్రాప్తమగుచున్నది. ఆ అవస్థయే సహజావస్థ. అని, తుర్యావస్థ అని, జీవన్ముక్తి అని అనఁబడుచున్నది. ఆజీవన్ముక్తియే అన్యప్రయత్నములులేక, ప్రయాసములేక, తనంతటతానే ప్రాప్తమగుచున్నది. అందు లకు "యేన త్యజసిత త్త్యజేతి నిస్సంగః ప్రజ్ఞయా భవేత్" దేనిచేత విడువఁబడుచున్నావో, దానిని విడిచి ప్రజ్ఞ (బుద్ధి) చేత సంగరహితుఁడవుగమ్ము. అను శ్రుతివచనము ప్రమాణము.

శ్లో. సుషుమ్నావాహిని ప్రాణే శూన్యే విశతి మానసమ్,
తదా సర్వాణి కర్మాణి నిర్మూలయతి యోగవిత్. 12

టీ. ప్రాణే=ప్రాణవాయువు, సుషుమ్నావాహిని=సుషుమ్నానాడియందు ప్రసరించునపుడు, మానసం=అంతఃకరణము, శూన్యే = బ్రహ్మరంధ్రమందు, విశతి=ప్రవేశించుచున్నది. తదా=అప్పుడు, ఆసమయమందు, యోగవిత్ = చిత్తవృత్తి నిరోధము తెలిసినవాఁడు (యోగవిదుఁడు), సర్వాణికర్మాణి = సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామి కర్మల నన్నిటిని, నిర్మూలయతి=నిర్మూలము చేయును.

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నా నాడియందు ప్రసరించు నపుడు, అంతఃకరణము, దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేద శూన్యమగు బ్రహ్మరంధ్రమందు ప్రవేశించుచున్నది. అప్పుడు చిత్తవృత్తి

నిరోధపరిజ్ఞాత యగుయోగి, సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామికర్మల నన్నిటిని నిర్మూలము చేయును.

సమాధిస్థిత యోగిజన నమస్కారము.

భూమిక. సమాధ్యభ్యాససంజనిత ప్రారబ్ధ కర్మ తిరస్కారసంలబ్ధ బలప్రభావముచేత కాలుని జయించిన యోగులకు నమస్కరించుచున్నారు.—

శ్లో. అమరాయ నమస్తుభ్యం సోఽపి కాలస్త్వయా జితః,
పతితం వదనే యస్య జగదేతచ్చరాచరమ్. 13

టీ. అమరాయ=మరణములేని, చిరంజీవియైన, (యోగినే=యోగివగు) తుభ్యం = నీకొఱకు, నమః = నమస్కారము. యస్యవదనే = ఎవనియొక్క ముఖమునందు, నోటియందు, ఏతత్ చరాచరం జగత్ = ఈచరాఽచర రూపకమైన జగత్తు, పతితం=పడియున్నదో, సోఽపికాలః=అట్టి నివారణాసాధ్యుఁడైన జగద్భక్షకుఁడగు కాలుఁడుకూడ, త్వయా=నీచేత, జితః=జయింపఁబడినవాఁడు.

తా. చిరంజీవుఁడవగు యోగివైన నీకొఱకు నమస్కారము. ఎవనియొక్కముఖమునందు (నోటియందు) ఈచరాచర రూపకమైనజగత్తు పడియున్నదో, అట్టినివారణాఽసాధ్యుఁడైన జగద్భక్షకుఁడగు కాలుఁడుకూడ నీచేత జయింపఁబడిన వాఁడు.

సమాధిసిద్ధి అమరోల్యాదిసిద్ధిదము.

భూమిక. మున్ను చెప్పిన అమరోల్యాదులు సమాధిసిద్ధించిననే సిద్ధించునని సమాధిని నిరూపించి, ఇపుడు సమాధివలననే వానిసిద్ధి కలుగుచున్నదని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. చిత్తే సమత్వమాపన్నే వాయౌ వ్రజతి మధ్యమే,
తదామరోలీ వజ్రోలీ సహజోలీ ప్రజాయతే. 16

టీ. చిత్తే=అంతఃకరణమునందు, సమత్వమాపన్నే=ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క స్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము ప్రాప్తమైనప్పుడును, వాయౌ = ప్రాణవాయువు, మధ్యమే = సుషుమ్నానాడియందు, వ్రజతి = ప్రవేశించునపుడు, తదా = ఆసమయమందు, (పూర్వోక్తాః = మున్ను చెప్పియుండిన) అమరోలీ = అమరోలియును, వజ్రోలీ = వజ్రోలియును, సహజోలీ = సహజోలియును, ప్రజాయతే = కలుగుచున్నవి. అనఁగా సిద్ధించుచున్నవి.

తా. అంతఃకరణమునందు ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క స్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము ప్రాప్తమైనపుడు అనఁగా బ్రహ్మాకారము నిరూపితమైనపుడును, ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించునపుడును మున్ను చెప్పియుండిన, అమరోలి, వజ్రోలి, సహజోలి అనునవి కలుగుచున్నవి. అనఁగా సిద్ధించుచున్నవి. ప్రాణవిజయమును, చిత్తవిజయమును లేనివారలకు అమరోల్యాదులు సిద్ధింపవు. అని భావము.

హఠము జ్ఞానమోక్షదము.

భూమిక. హఠాభ్యాసము లేక జ్ఞానమోక్షములు కలుగనేరవని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జ్ఞానం కుతో మనసి సంభవతీహ తావత్
ప్రాణోఽపి జీవతి మనో మ్రియతే న యావత్,
ప్రాణో మనోద్వయమిదం విలయం నయేద్యో
మోక్షం స గచ్ఛతి నరో న కథంచిదన్యః. 15

టీ. యావత్=ఎంతపర్యంతము, ప్రాణోఽపిజీవతి=ఇంద్రియవ్యాపారములతో ప్రాణముకూడ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసరూపమున జీవించియున్నదో, మనః=మనస్సు, నమ్రియతే=లయమును పొందలేదో, తావత్=అంతపర్యంతము, ఇహ=ఈలోకమందు, మనసి = అంతఃకరణమునందు, జ్ఞానం = ఆత్మపరోక్షానుభవము, కుతః సంభవతి = ఎట్లు కలుగును? ప్రాణః = ప్రాణము, మనః=మనస్సు, ఇదం ద్వయం=అను నీరెండింటిని, యః = ఎవఁడు, విలయం నయేత్=పూర్తిగ లయము (నశింప) జేయునో, సనరః=ఆనరుఁడు, మోక్షం గచ్ఛతి=ఆత్యంతికస్వరూపస్థితిరూపమగు మోక్షమును బొందును. కథంచిత్= ఏయుపాయముచేతనైనను, అన్యః = ఇతరుఁడు, ప్రాణమనోలయములులేనివాఁడు, మోక్షం న గచ్ఛతి=మోక్షమును బొందఁడు.

విశే. అపి శబ్దమువలన ఇంద్రియములుకూడ గ్రాహ్యములు. ఇడాపింగళానాడులయందుండి ప్రాణవాయువు శరీరములో ప్రవేశించుట ప్రాణజీవనమనియును, ఇంద్రియములు తమతమ విషయవ్యాపారములను గ్రహించుట ఇంద్రియజీవనమనియును, నానావిధములగు విషయాకారప్రవృత్తి కలుగుట మనోజీవనమనియును చెప్పఁబడుచున్నవి. ప్రాణేంద్రియమనోవృత్తులునశించుటయే వానియొక్కమరణము. ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమందు వ్యాపారరహితముగ నిలిచియుండుట ప్రాణలయము. మనస్సునందు బ్రహ్మాకారముతక్క తద్భిన్న విషయములయందు నిర్వ్యాపారము గలిగియుండుట మనోలయము. ఈప్రాణమనోలయములు యోగోపాయముచేతనే గాని, తదన్యోపాయములచేత సాధ్యములుగావు. ప్రాణమనోలయములు సాధ్యముకానినాఁడు మోక్షము లభింపదు. “నానావిధైర్విచారైస్తు న సాధ్యం జాయతే మనః, తస్మాత్తస్య

జయం ప్రాయః ప్రాణస్య జయ ఏవహి. నానామార్గైః సుఖదుఃఖప్రాయం కైవల్యం పరమం పదమ్, సిద్ధమార్గేణ లభ్యేత నాఽన్యథా శివభాషితమ్" నానావిధములగు విచారముల (పరిశీలనముల) చేత మనస్సు సాధ్యము కాదు. మనస్సు సాధ్యముకానినాఁడు ప్రాణజయము సాధ్యముగాదు. అందువలన మనోజయము ప్రాయికముగ ప్రాణజయమే అగును. అనఁగా మనోజయమువలన ప్రాణజయము సాధ్యమగును. అనియును, అనేకవిధములగు మార్గములవలన విశేషముగ సుఖదుఃఖములు కలుగుచున్నవి. కాని, కైవల్యరూపమైన పరమ(మోక్ష)పదము యోగమార్గములచేతనే లభ్యమగును. అన్యమార్గములచేత లభ్యముకానేరదు. అనియును, యోగబీజమందు శివునిచేత చెప్పఁబడియున్నట్లు చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి ఇందువలన యోగములేక జ్ఞానమును మోక్షమును సిద్ధింపనేరవని స్పష్టమగుచుండెను. ఈవిషయము శ్రుతిస్మృతిపురాణేతిహాసములయందుకూడ ప్రసిద్ధము. ఎట్లన:—

శ్రుతులు:—"అథ తద్దర్శనాభ్యుపాయో యోగః." అటుతరువాత, దానియొక్క అనఁగా, ఆత్మయొక్క దర్శనమునకు ఉపాయము (మార్గము, సాధనము) యోగము అనియును, "అధ్యాత్మయోగాధిగమనే దేవం మత్వా ధీరోహర్షశోకౌజహాతి." అధ్యాత్మయోగప్రాప్తివలన దైవము (ఆత్మ)ను గ్రహించి, ధీరుఁడు సుఖదుఃఖములను త్యజించుచున్నాఁడు, అనియును, "శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగాదవేద') శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగములచేత (పరమాత్మను) తెలిసికొనెను. అనియును, "యదా పంచావతిష్ఠంతే జ్ఞానాని మనసా సహ,

ష్టైత తామాహుః పరమాం గతిమ్, తాం
ంస్యంతే స్థిరమింద్రియధారణామ్, అప్ర
తి." ఎప్పుడు మనస్సుతోఁగూడ పంచ
ు విషయరహితములై ఆత్మయందు నిలు
ుద్ధియును, తనవ్యాపారమును సలుపకుండ
ం ఆసమయము (అవస్థ)ను పరమగతి యని
ొదురు. దానినే అనఁగా, ఆ ఇంద్రియస్థైర్య
ి గ్రహించెదరు. ఎప్పుడు ఇంద్రియధారణ
ఁ గుచున్నాఁడో, అప్పుడు యోగి అప్రమ
ప్రవృత్తుఁడు) అగుచున్నాఁడు. అనియును,
స తు బ్రహ్మతత్త్వం దీపోపమేనేహ యుక్తః
ప్పుడు (జీవుఁడు, యోగి) ఆత్మతత్త్వము
ు దీపమునువలె గనుచున్నాఁడో, అప్పుడు
ం ధ్రువం సర్వతత్త్వైర్విశుద్ధం జ్ఞాత్వా దేవం
ాశైః." జన్మలేనిదియు, నిత్యమైనదియు, సం
లలోనెల్ల విశుద్ధమైనదియును నగుదైవము
చి సకలబంధముల (పాశముల) నుండి విముక్తుఁ
అనియును, "బ్రహ్మణేత్వా మహస ఓమిత్యా
త" తేజోరూపమగు బ్రహ్మతత్త్వముకొఱకు
తత్త్వమైన నిన్ను నీవు ధ్యానించుటయందు
ుము. అనియును, "త్రిరున్నతః స్థాప్య సమ
ంద్రియాణి మనసా సన్నివేశ్య బ్రహ్మోడుపేన
- స్రోతాంసిసర్వాణి భయావహాని" శిరస్సు,
ము అను మూఁడింటిని తిన్నగా నిలిపి సమ

శరీరుఁడై మనస్సుతోఁ గూడిన ఇంద్రియములను హృదయము నందుఁ జేర్చి, బ్రహ్మమనెడు నావచేత విబుధుఁడు, భయావహ ములగు సకల ప్రవాహము (ఇంద్రియ ప్రవృత్తిమార్గము)లను చక్కఁగ తరించుచున్నాఁడు. అనియును, "ఓ మిత్యేవం ధ్యాయథ ఆత్మానమ్". "ఓమ్" అని ఆత్మను ధ్యానింపుఁడు. అనియును ప్రమాణములు.

స్మృతులు:—మనువు, యతిధర్మ ప్రకరణమునందు, "భూతభావ్యా నవేక్షేత యోగేన పరమాత్మనః, దేహద్వయం విహాయాశు ముక్తోభవతిబంధనాత్." యోగి పరమాత్మ(ఆత్మ) యోగముచేత, భూతభవిష్యద్విషయములను, అనఁగా వెనుక జరిగిపోయినవానిని, ముందు జరుగనున్నవానిని చూచును. స్థూలము, సూక్ష్మము అను రెండుశరీరములను పరిత్యజించి శీఘ్రముగ సకలబంధములనుండి విముక్తుఁడగును. అనియును, యాజ్ఞవల్క్యులు, "ఇజ్యాచారదమాహింసా దానస్వాధ్యాయకర్మణామ్, అయంతు పరమో ధర్మో యద్యోగే నాత్మ దర్శనమ్." యజ్ఞము, ఆచారము, ఇంద్రియదమము, అహింస, దానము, స్వాధ్యాయము, కర్మము ఈ మొదలగువానికంటె, యోగముచేత ఆత్మను సందర్శించుటయే పరమధర్మము. అని యును, మతంగమహర్షి, "అగ్నిష్టోమాదికాన్ సర్వాన్ విహాయ ద్విజసత్తమః, యోగాభ్యాసరతః శాంతః పరం బ్రహ్మాధిగచ్ఛతి. బ్రాహ్మణక్షత్రియవిశాం స్త్రీశూద్రాణాంచ పావనమ్, శాంతయే కర్మణామన్యద్యోగా న్నాస్తివిముక్తయే." బ్రాహ్మణుఁడు, అగ్నిష్టోమాది సంపూర్ణయజ్ఞములను పరిత్యజించి, యోగాభ్యాస తత్పరుఁడై, శాంతుఁడై, పరబ్రహ్మప్రాప్తుఁడగుచున్నాఁడు. బ్రహ్మ,

క్షత్రియ, వైశ్య, స్త్రీ శూద్రులకు పవిత్రములగు కర్మలయొక్క శాంతిరూపమగు ముక్తికి, నిత్యమును పవిత్రమును అగు యోగము సాధనము అయినటుల వేఱొండుకాదు. అనియును, దక్షుఁడు, "స్వసంవేద్యం హి తద్ బ్రహ్మ కుమారీ స్త్రీసుఖం యథా, అయోగీ నైవజానాతి జాత్యంధోహి యథా ఘటమ్." యువతి (యౌవనవతి) పతిసంభోగమువలన కలుగు సుఖమును తనంతట తానే యనుభవించు (ఎఱుఁగు) విధమున, యోగము వలన కలుగు బ్రహ్మానందసుఖమును, యోగి తనంతట తానే యనుభవింపఁదగినది. పుట్టుగ్రుడ్డి ఘటమును తెలియలేనట్లు, అయోగి (యోగాభ్యాసికానివాఁడు) పరబ్రహ్మమును తెలియ నేరఁడు. అని వ్యతిరిక్తముగను వర్ణించియుండిరి.

పురాణములు:—మహాభారతమునందు యోగమార్గములో "అపి వర్ణావకృష్టస్తు నారీవా ధర్మకాంక్షిణీ, తావప్యేతేన మార్గేణ గచ్ఛేతాం పరమాంగతిమ్. యదివా సర్వధర్మజ్ఞో యదివా ప్రకృతీపుమాన్, యదివా ధార్మికశ్రేష్ఠో యదివా పాపకృత్తమః, యదివా పురుషవ్యాఘ్రో యదివా క్లైబ్యధారకః. నరః సేవ్యం మహాదుఃఖం జరామరణసాగరమ్, అపిజిజ్ఞాసమానోఽపి శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే." వర్ణావకృష్టుఁడైనను అనఁగా తనవర్ణమునందుండి పతితుఁడైనవాఁడైనను, లేక ధర్మకాంక్షను గలిగిన స్త్రీయైనను, ఆయిరువురును, ఈ యోగమార్గముచేత పరమగతిని బొందుచున్నారు. అది లేనివాఁడు సంపూర్ణ ధర్మజ్ఞుఁడైనను, లేక అకృతుఁడైనను (దుష్కృతుఁడైనను), ధార్మికుఁడైనను, లేక అత్యంతపాపాత్ముఁడైనను, పురుషుఁడైనను లేక నపుంసకుఁడైనను వాఁడు మహాదుఃఖదమగు జరా

మరణసాగరమును సేవించు (అనుభవించు) వాఁడు అగుచున్నాఁడు. యోగమును దెలియ నభిలాషగలవాఁడు శబ్దబ్రహ్మమును అనఁగా వేదవిహితకర్మములను అతిక్రమించినవాఁడు అగుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియుండెను. భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణచంద్రులు, "యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః, శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి. యత్సాంఖ్యైః ప్రాప్యతే స్థానం" వశీభూతమైన మనస్సుగలవాఁడు (యోగి) ఈప్రకారముగ నెల్లప్పుడును, ఆత్మయోగమును సలుపుచు, నాయందు స్థితిరూపమగు శాంతియనెడు ఉత్తమమైన నిర్వాణ (మోక్ష) పదమును బొందుచున్నాఁడు. సాంఖ్యుల (జ్ఞాననిష్ఠగలవారి) వలన ఏస్థానము బొందఁబడుచున్నదో, ఆస్థానము యోగులచేతను బొందఁబడుచున్నది. అని అర్జునునకు చెప్పియున్నారు. సౌరపురాణమునందు, "యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం యోగో మయ్యేకచిత్తతా." యోగముచేత జ్ఞానము కలుగుచున్నది. నాయందు ఏకాగ్రముగ చిత్తమును కలిగియుండుటయె యోగమనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియుండెను. స్కాందపురాణమునందు, "ఆత్మజ్ఞానేన ముక్తిః స్యాత్తచ్చ యోగాదృతే నహి, సచ యోగశ్చిరంకాల మభ్యాసాదేవసిధ్యతి." ఆత్మజ్ఞానమువలన ముక్తి కలుగుచున్నది. ఆ ఆత్మజ్ఞానము యోగములేక కలుగదు. ఆయోగము చిరకాలాభ్యాసమువలననే సిద్ధించుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. కూర్మపురాణమునందు, "అతఃపరం ప్రవక్ష్యామి యోగం పరమదుర్లభమ్, యేనాత్మానం ప్రపశ్యంతి భానుమంతమివేశ్వరమ్. యోగాగ్నిర్దహతి క్షిప్ర మశేషం పాపపంజరమ్, ప్రసన్నం

"జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాన్నిర్వాణమృచ్ఛతి." ఇక మీఁద దేనిచేత సూర్యునిఁబోలె ఆత్మయనెడు ఈశ్వరుని చూచుచున్నాఁడో, దానిని, అట్టి దుర్లభమైన యోగమును చెప్పుచున్నాను. యోగరూపమైన అగ్ని సకలపాపపుంజములను సశీఘ్రముగ దహించుచున్నది. అందువలన ప్రసన్నమైనజ్ఞానము కలుగుచున్నది. ఆజ్ఞానమువలన నిర్వాణము (మోక్షము)ను బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియుండెను. గరుడపురాణమునందు, "తథా యతేత మతిమాన్యథా స్యా న్నిర్వృతిః పరా, యోగేన లభ్యతే సాతు న చాన్యేనతు కేనచిత్. భవతాపేన తప్తానాం యోగో హి పరమౌషధమ్, పరావరప్రసక్తాధీర్యస్య నిర్వేదసంభవా. సచ యోగాగ్నినా దగ్ధసమస్తక్లేశసంచయః, నిర్వాణం పరమం నిత్యం ప్రాప్నోత్యేవ నసంశయః. సంప్రాప్తయోగసిద్ధిస్తు పూర్ణో యస్త్వాత్మదర్శనాత్, న కించిద్దృశ్యతే కార్యం తేనైవ సకలం కృతమ్. ఆత్మారామః సదా పూర్ణః సుఖమాత్యంతికంగతః, అతస్తస్యాపి నిర్వేదః పరమానందమయస్య చ. తపసా భావితాత్మానో యోగినఃసంయతేంద్రియః, ప్రతరంతి మహాత్మానో యోగేనైవమ్మహార్ణవమ్." బుద్ధిమంతుఁడు పరమసుఖదమగు నిర్వృత్తిపదమునిమిత్తము ప్రయత్నము సలుపవలయును. నివృత్తిసుఖము యోగముచేత లభ్యమగుచున్నది. మఱియొకవిధముగ లభ్యమగుటలేదు. భవ(సంసార)తాపముచేత తపించువారలకు యోగమే పరమౌషధము. నిర్వేదమువలన నుత్పన్నమగుబుద్ధిని, అనఁగా, ప్రపంచవిషయములయందు విముఖతయును, పరావరము(బ్రహ్మము) నందు సుముఖతయును గలిగినబుద్ధిని, పరబ్రహ్మమునందు ప్రసక్తముచేయు

వాఁడు, యోగాగ్ని చేత దహింపఁబడిన సమస్తక్లేశసంచయములు గలవాఁడై, నిత్యమగు పరమ (నిర్వాణ) పదమును బొందుచున్నాఁడు. సంశయము లేదు. యోగసిద్ధి లభ్యమైన వానికి, ఆత్మదర్శనము తక్క, తక్కుఁగల కార్యచింతనము యించుకైన కలుగ నేరదు. అందువలననే వానిచేత సర్వమును చేయఁబడిన దగుచున్నది. కాఁబట్టి అట్టివాఁడు, ఆత్మారాముఁడును, సదాపూర్ణుఁడును, ఆత్యంతికసుఖప్రాప్తుఁడును నగుచున్నాఁడు. అనంతరము పరమానందపూర్ణుఁడైనట్టి ఆయోగికి నిర్వేదము (కోరికలేమిని కలుగు సుఖము) కలుగుచున్నది. అనఁగా, పరమానందస్వరూపమే యగుటవలన, ఏవిధమయిన కోరికయును కలుగదు. తపముచేత గ్రహింపఁబడిన ఆత్మగలవారును, వశ్యేంద్రియులును నగు యోగులైన మహాత్ములు, యోగముచేతనే సంసారరూపమైన మహాసముద్రమును తరించుచున్నారు. అని చెప్పఁబడియున్నది. విష్ణుధర్మమునందు, "యచ్ఛ్రేయః సర్వభూతానాం స్త్రీణా మప్యుపకారకమ్, అపి కీటపతంగానాం తన్నః శ్రేయః పరం వద. ఇత్యుక్తః కపిలః పూర్వం దేవై ర్దేవర్షిభి స్తథా, యోగ ఏవ పరం శ్రేయ స్తేషా మిత్యుక్తవాన్ పురా" ఏశ్రేయస్సు (పుణ్యము) సకలభూతములకును, స్త్రీలకును, కీటకములకును, పతంగములకును ఉపకారమగు పరమశ్రేయమైయున్నదో, ఆయుత్తమమైన శ్రేయస్సును మాకు వివరింపుఁడని, మున్ను కపిలమహర్షిని దేవతలును దేవర్షులును అడుగఁగా, వారలకు కపిలమహర్షి, యోగము ఉత్తమమైన శ్రేయస్సు అని చెప్పియున్నారు. యోగవాసిష్ఠమందు, వసిష్ఠులు, "దుస్సహా రామసంసార విష

వేగవిషూచికా, యోగగారుడమంత్రేణ పావనేనోపశామ్యతి."
హే! రామా! సంసారమనెడువిషవేగము గల విషూచి వ్యాధియొక్క దుస్సహమైన దుఃఖము, యోగరూపమైన పవిత్రగారుడమంత్రముచేతనే శమించుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు.

ప్రాణలయక్రమము.

భూమిక. ప్రాణమనోలయములు లేనిచో మోక్షము సిద్ధింపదని మున్ను చెప్పఁబడియుండెను; అందు ప్రాణలయము కలిగినయెడల మనోలయము కలుగునని చెప్పుటకొఱకై ఇపుడు ప్రాణలయక్రమమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. జ్ఞాత్వా సుషుమ్నాసద్భేదం కృత్వా వాయుంచ మధ్యగమ్,
స్థిత్వా సదైవ సుస్థానే బ్రహ్మరంధ్రే నిరోధయేత్. 16

టీ. సదైవ = ఎల్లప్పుడును, సుస్థానే = మున్ను చెప్పఁబడియున్న, మంచిరాజ్యమును, ధార్మికదేశమును, అనులక్షణములుగల మంచిస్థానమందు, స్థిత్వా = నివసించియుండి, సుషుమ్నా సద్భేదం=సుషుమ్నానాడిని చక్కఁగా భేదించు మార్గమును, జ్ఞాత్వా = గురుముఖముగా తెలిసికొని, వాయుంచ = ప్రాణవాయువును, మధ్యగం కృత్వా = సుషుమ్నానాడియందు సంచరించుదానినిగఁజేసి, బ్రహ్మరంధ్రే నిరోధయేత్=బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిరోధము చేయవలెను.

తా. ఎల్లప్పుడును మున్ను చెప్పఁబడియున్న "సురాజ్యే ధార్మికే దేశే" అను లక్షణములుగల మంచిస్థానమందు నివసించియుండి, సుషుమ్నానాడిని చక్కఁగా భేదించు క్రమమును, గురుముఖముగా తెలిసికొని, ప్రాణవాయువును

సుషుమ్నానాడియందు సంచరించుదానినిగఁజేసి బ్రహ్మరంధ్ర మందు నిరోధింపవలయును.

విశే. యోగవాసిష్ఠమందు, "అభ్యాసేన పరిస్పందే ప్రాణానాం క్షయమాగతే, మనః ప్రశమమాయాతి నిర్వాణ మవశిష్యతే." అభ్యాసమువలన ప్రాణవాయువుయొక్క సంచలనము క్షయమగుచున్నది. అప్పుడు మనస్సు శాంతిని బొందుచున్నది. ఆసమయమున నిర్వాణము మిగులుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది. ప్రాణమును మనస్సును లయమైనపుడు, ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగుచున్నది. అట్టియోగి జీవునితో కూడ నుండియే ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

ప్రాణలయము కాలజయప్రదము.

భూమిక. ప్రాణలయము కలిగినయెడల కాలజయము కలుగునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సూర్యాచంద్రమసౌ ధత్తః కాలం రాత్రిం దివాత్మకమ్,
భోక్త్రీ సుషుమ్నా కాలస్య గుహ్యమేతదుదాహృతమ్.

టీ. సూర్యాచంద్రమసౌ = సూర్యుఁడును, చంద్రుఁడును, రాత్రిం దివాత్మకం=రాత్రియును పగలును అను, కాలం=కాలమును, ధత్తః=చేయుచున్నారు. సుషుమ్నా=సరస్వతి యనెడుసుషుమ్నానాడి, కాలస్య = సూర్యచంద్రులచేత చేయఁబడిన దివారాత్రిస్వరూపమైన కాలమును, భోక్త్రీ = భక్షించునది. ఏతత్=ఇది, గుహ్యం=రహస్యముగా, ఉదాహృతం = చెప్పఁబడినది.

తా. సూర్యుఁడును, చంద్రుఁడును, రాత్రి అను కాలమును చేయుచున్నారు. సరస్వతి యనెడు సుషుమ్నానాడి,

సూర్యచంద్రులచేత చేయఁబడిన దివారాత్రిస్వరూపమైనకాల
మును భక్షించునది. ఇది రహస్యముగా చెప్పఁబడినది.

విశే. సూర్యచంద్రులగమనకాలము రెండున్నరగడి
యలచొప్పున అయిదుగడియలనియును, సూర్యగమనము కలి
గినకాలము పగలనియును, చంద్రగమనము కలిగినకాలము
రాత్రియనియును చెప్పఁబడుచున్నది. వ్యావహారికులు
సూచించుదినము (పగలును రాత్రియును గలది) నందు యోగు
లకు పండ్రెండుపగళ్లు పండ్రెండురాత్రులు అను కాలవికారము
ప్రవర్తితమగుచున్నది. ఈవిధమగు కాలనిర్ణయముచేత జీవు
లకు ఆయుఃప్రమాణము కలుగుచున్నది. సుషుమ్నామార్గము
చేత వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమందు సంచరించునపుడు, పగలు
రాత్రి అను కాలము కలుగలేనందున, సుషుమ్న కాలమును
భక్షించునది యగుచున్నది. అని చెప్పఁబడినది. బ్రహ్మరంధ్రము
నందు వాయువు పొందుచున్నంతవఱకు ఆయుర్వృద్ధి కలుగు
చున్నది. సమాధిని అభ్యసించిన యోగి, మరణకాలమును
ముందుగనే తెలిసికొని, వాయువును బ్రహ్మరంధ్రమందు నిలిపి,
మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. ఆతఁడు స్వేచ్ఛానుసరణ
ముగ శరీరమును విడుచుచున్నాఁడు.

శ్లో. ద్వాసప్తతిసహస్రాణి నాడీద్వారాణి పంజరే,
సుషుమ్నా శాంభవీశక్తిః శేషాస్త్వేవ నిరర్థకాః. 18

టీ. పంజరే=ఎముకలు నాడులు అనువానిచేత నిర్మింపఁబడిన శరీర
పంజరమునందు, ద్వాసప్తతి సహస్రాణి నాడీద్వారాణి=వాయుప్రసరణమునకు
అవకాశముగలిగిన నాడీమార్గములు డెబ్బదిరెండువేలు, (సంతి = కలవు.
తేషు=వానియందు,) సుషుమ్నా = సుషుమ్నయనెడు మధ్యనాడి, శాంభవీ

శక్తిః = సుఖప్రదమైన ఈశ్వర సాక్షాత్కారము కలుగఁజేయుశక్తిగలది. శేషాస్తు = తక్కిన ఇడాపింగళాది నాడులు, నిరర్థకాఏవ = నిశ్చయముగ ప్రయోజనము లేనివేను.

తా. ఎముకలు, నాడులు అనువానిచేత నిర్మింపఁబడిన శరీరపంజరమునందు వాయుప్రసరణమునకు అవకాశము గలిగిననాడీ మార్గములు డెబ్బదిరెండువేలు కలవు. వానియందు, సుషుమ్నయనెడు మధ్యనాడి, సుఖప్రదమైన ఈశ్వర (ఆత్మ) సాక్షాత్కారమును కలుగఁజేయుశక్తిగలది. తక్కిన ఇడా పింగళాదినాడులు నిశ్చయముగ ప్రయోజనము లేనివేను.

విశే భక్తులకు, శం=సుఖము, భవతి=కలుగుచున్నది. లేక, శం=సుఖస్వరూపమై, భవతి=ఉన్నది. శంభువును ధ్యానముచేత పొందింపఁజేయునది. అనఁగా ధ్యానముచేత ఆత్మసాక్షాత్కారమును కలిగించునది.

శ్లో. వాయుః పరిచితో యస్మాదగ్నినా సహ కుండలీమ్,
బోధయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశేదనిరోధతః. 19

టీ. యస్మాత్ పరిచితోవాయుః తస్మాత్=ఎందుచేత వాయువు అభ్యస్తమైనదో అందుచేత, అనఁగా, వాయువు అభ్యస్తమైనదగుటచేత, అగ్ని అగ్నినాసహ=జఠరాగ్నితో, కుండలీం = కుండలీశక్తిని, బోధయిత్వా=మేలుకొలిపి, సుషుమ్నాయాం = సుషుమ్నానాడియందు, అనిరోధతః = నిరోధము (అడ్డు) లేకుండ, ప్రవిశేత్=ప్రవేశించును.

తా. వాయువు అభ్యస్తమైనదగుటచేత, జఠరాగ్నితో కుండలీశక్తిని మేలుకొలిపి, సుషుమ్నానాడియందు (ఆవాయువు) అడ్డులేకుండఁ బ్రవేశించును

విశే. వాయువు సరస్వతి యనెడు సుషుమ్నయందు ప్రసరించు నిమిత్తము, తదభ్యాస మవశ్యముగ సలుపవల యును.

శ్లో. సుషుమ్నా వాహిని ప్రాణే సిద్ధ్యత్యేవ మనోన్మనీ,
అన్యథా త్వితరాభ్యాసాః ప్రయాసాయైవ యోగినామ్.

టీ. ప్రాణే = ప్రాణవాయువు, సుషుమ్నా వాహిని (సతి) = సుషుమ్న యందు ప్రవేశించునప్పుడు, మనోన్మని=ఉన్మన్యవస్థ, సిద్ధ్యత్యేవ = నిశ్చయ ముగ సిద్ధించును. అన్యథా = ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశింపని యెడల, ఇతరాభ్యాసాః=సుషుమ్నకు తక్కిన ఇతరాభ్యాసములు, యోగినాం= యోగాభ్యాసకులకు, ప్రయాసాయైవ = కేవలము ప్రయాసముకొఱకే, (భవంతి = అగును.)

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించు నప్పుడు, ఉన్మన్యవస్థ నిశ్చయముగ సిద్ధించును. ప్రాణవాయువు సుషుమ్న యందు ప్రవేశింపనియెడల సుషుమ్నకు తక్కిన ఇతరా భ్యాసములు, యోగాభ్యాసకులకు కేవలము ప్రయాసము కొఱకే అగును.

శ్లో. పవనో బధ్యతే యేన మనస్తేనైవ బధ్యతే,
మనశ్చ బధ్యతే యేన పవనస్తేన బధ్యతే. 21

టీ. యేన = ఏయోగిచేత, పవనఃబధ్యతే=ప్రాణవాయువు బంధింపఁ బడుచున్నదో, తేనైవ (యోగినా) = ఆయోగిచేతనే, మనఃబధ్యతే = మనస్సుకూడ బంధింపఁబడుచున్నది. యేన = ఏయోగిచేత, మనఃచ=మనస్సు, బధ్యతే = బంధింపఁబడుచున్నదో, తేన (యోగినా) = ఆయోగిచేతనే, పవనః=ప్రాణవాయువు, బధ్యతే = బంధింపఁబడుచున్నది.

తా. ఏయోగిచేత ప్రాణవాయువు బంధింపఁబడు చున్నదో, ఆయోగిచేత మనస్సుకూడ బంధింపఁబడుచున్నది. ఏయోగిచేత మనస్సు బంధింపఁబడుచున్నదో, ఆయోగిచేత ప్రాణవాయువుకూడ బంధింపఁబడుచున్నది.

విశే. మనస్సు, ప్రాణము అను నీరెండింటియందు ఒక దానిని బంధించినయెడల రెండవదికూడ బంధింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. హేతుద్వయం తు చిత్తస్య వాసనా చ సమీరణః,
తయోర్వినష్ట ఏకస్మిం స్తౌ ద్వావపి వినశ్యతః. 22

టీ. చిత్తస్య = చిత్తముప్రవర్తించుటలో, వాసనా = భావనయను పేరుగల జన్మాంతరసంస్కారము, సమీరణశ్చ = ప్రాణవాయువు (అను), హేతుద్వయం = కారణయుగళము (రెండుకారణములు), అస్తి = కలదు. తయోః = వానియందు, ఏకస్మిన్ వినష్టే (సతి) = ఒక్కటి నష్టమైనయెడల, ద్వావపి = అవిరెండును, వినశ్యతః = నశించుచున్నది.

విశే. వాసన క్షయమైనయెడల వాయువు, చిత్తము అనునవి రెండును క్షయమగును. వాయువు క్షయమైనయెడల చిత్తము, వాసన అనునవి రెండును క్షయమగును. చిత్తము నశించినయెడల వాయువు, వాసన అనునవి రెండును నశించును. యోగవాసిష్ఠమునందు, 'ద్వే బీజే రామచిత్తస్య ప్రాణస్పందన వాసనే, ఏకస్మింశ్చ తయోర్నష్టే క్షిప్రం ద్వేపి వినశ్యతః.' హే! రామా! చిత్తమునకు ప్రాణస్పందనము, (సంచారము-చలనము) వాసన, అనునవిరెండును బీజములు. అనఁగా కారణములు. ఆకారణములు రెండింటిలో నొకటి నశించినయెడల, రెండును శీఘ్రముగ నశించును. అని చెప్పఁబడియున్నది. ఆయోగవాసిష్ఠమందే "యావద్విలీనం నమనోనతావత్ వాస

నాక్షయః, న క్షీణా వాసనా యావచ్చిత్తం తావన్న శామ్యతి. నయావదాప్యతి విజ్ఞానం నతావచ్చిత్తసంశమః, యావన్న చిత్తోపశమే నతావత్తత్త్వవేదనమ్. యావన్న వాసనానాశ స్తావత్తత్త్వాగమః కుతః, యావన్న తత్త్వసంప్రాప్తిర్న తావత్ వాసనాక్షయః. తత్త్వజ్ఞానం మనోనాశో వాసనాక్షయ ఏవచ, మిథఃకారణతాం గత్వా దుస్సాధ్యాని స్థితాన్యతః. త్రయ ఏతే సమం యావన్నత్వభ్యస్తా ముహుర్ముహుః, తావన్న తత్త్వసంప్రాప్తిర్భవత్యపి సమాశ్రితేః" మనస్సు లయముకానంతవఱకు వాసన నశింపదు. వాసన నశింపనంతవఱకు చిత్తము శమింపదు. చిత్తోపశమనము కానంతదనుక విజ్ఞానము కలుగదు. చిత్తోపశమనము కలుగునంతదనుక అనఁగా వాసన నశింపనంతదనుక, విజ్ఞానము (తత్త్వజ్ఞానము) ఎట్లు కలుగును? తత్త్వజ్ఞానము కలుగనంతదనుక వాసనాక్షయము కలుగదు. అందువలన విజ్ఞానము, మనోనాశము, వాసనాక్షయము అనునవి మూఁడును పరస్పరము కారణాత్వస్థితిని బొంది యసాధ్యములై యున్నవి. కాఁబట్టి ఈమూఁడును ఎంతవఱకు సమరీతిగ పదేపదే అభ్యసింపఁబడకుండయుండునో, అంతవఱకు ఆశ్రయింపఁబడఁదగిన వీనివలన విజ్ఞానము సంప్రాప్తమగుటకు సాధ్యముకానేరదు అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. మనో యత్ర విలీయేత పవనస్తత్ర లీయతే,
పవనో లీయతే యత్ర మనస్తత్ర విలీయతే. 23

టీ. యత్ర = దేనియందు, మనః=మనస్సు, విలీయేత = లయముజెందునో, తత్ర = దానియందు, పవనః = ప్రాణవాయువు, లీయతే= లయమునుబొందును. యత్ర = దేనియందు, పవనః = ప్రాణవాయువు,

లీయతే = లయమును జెందునో, తత్ర=దానియందు, మనః = మనస్సు, విలీయతే = లీనమగును.

తా. దేనియందు మనస్సు లీనమగునో, దానియందు ప్రాణవాయువు లీనమగును. దేనియందు ప్రాణవాయువు లీనమగునో, దానియందు మనస్సు లీనమగును.

శ్లో. దుగ్ధాంబువత్సమ్మిళితా ఉభౌ తౌ
తుల్యక్రియౌ మానసమారుతౌ హి,
యతో మరు త్తత్ర మనఃప్రవృత్తిః
యతో మన స్తత్ర మరుత్ప్రవృత్తిః. 24

టీ. యతః = దేనియందు, మరుత్ = వాయువు (ప్రవర్తతే = ప్రవర్తించుచున్నదో), తత్ర = దానియందు, మనఃప్రవృత్తిః = మనస్సుయొక్క ప్రవృత్తి (భవతి = కలుగుచున్నది). యతః=దేనియందు, మనః= మనస్సు (ప్రవర్తతే=ప్రవర్తించుచున్నదో), తత్ర = దానియందు, మరుత్ప్రవృత్తిః = ప్రాణవాయువుయొక్కసంచారము (భవతి = కలుగుచున్నది.) దుగ్ధాంబువత్ = క్షీరనీరములవలె, సమ్మిళితౌ = చక్కఁగా కలిసినవై, తౌమానసమారుతౌఉభౌ = ఆమనస్సు ప్రాణము అనునవిరెండును, తుల్యక్రియౌహి = సమమైన క్రియలుగలవియై (భవతః = ఉన్నవి.)

తా. దేనియందు వాయువు ప్రవర్తించుచున్నదో, దానియందు మనస్సుయొక్క ప్రవృత్తి కలుగుచున్నది. దేనియందు మనస్సు ప్రవర్తించుచున్నదో, దానియందు ప్రాణవాయువుయొక్క సంచారము కలుగుచున్నది. మనస్సు ప్రాణవాయువు అనునవి రెండును క్షీరనీరములవలె చక్కఁగా కలిసినవై, సమమైనక్రియలు గలవై ఉన్నవి.

వి శే. యోగవాసిష్ఠమందు, "అవినాభావినీ నిత్యం జంతూనాం ప్రాణచేతసీ, కుసుమామోదవన్మిశ్రే తిలతైల ఇవ స్థితే. కురుతశ్చ వినాశేన కార్యం మోక్షాఖ్య ముత్తమమ్" ప్రాణులకు, ప్రాణము చిత్తము అనునవి రెండును అవినాభావములు అనఁగా ఎల్లప్పుడును ఒకదానినొకటి ఎడఁబాయకుండ ఉండునవి. అవి పుష్పమును వాసనయునుబోలె, తిలలును తైలమునువలె చేరియుండి, వినాశముచేత మోక్షమనెడి ఉత్తమకార్యమును చేయుచున్నవి. అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. తత్రైకనాశా దపరస్య నాశ
ఏకప్రవృత్తే రపరప్రవృత్తిః,
అధ్వస్తయో శ్చేంద్రియవర్గవృత్తిః
ప్రధ్వస్తయోర్మోక్షపదస్య సిద్ధిః. 25

టీ. తత్ర=మనస్సును ప్రాణమును అనువానియందు, ఏకనాశాత్ = ఒకదానియొక్క నాశముచేత, అపరస్యనాశః = రెండవదానియొక్క నాశమును, ఏకప్రవృత్తేః = ఒకదానియొక్క వ్యాపారముచేత, అపరప్రవృత్తిః= తక్కినదానియొక్క వ్యాపారమును, (భవతి = కలుగుచున్నది.) (తయోః) అధ్వస్తయోః = ఆరెండును లయముకాక పోవుటవలన, ఇంద్రియవర్గప్రవృత్తిశ్చ=ఇంద్రియసమూహములు తమతమ వ్యాపారములయందు ప్రవర్తించుటయును, (తయోః) ప్రధ్వస్తయోః = ఆరెండును లయమగుటవలన, మోక్షపదస్య సిద్ధిః = మోక్షపదసిద్ధియును (స్యాత్=కలుగును.)

తా. మనస్సును ప్రాణమును అనువానియందు ఒక్కదానియొక్క నాశముచేత రెండవదానియొక్క నాశమును, ఒక్కదానియొక్క వ్యాపారముచేత తక్కినదానియొక్క వ్యాపారమును కలుగుచున్నది. మనస్సు ప్రాణము అనునవి

రెండును లయము కాకపోవుటవలన ఇంద్రియ సమూహముల ప్రవృత్తియును, ఆ రెండును లయమగుటవలన మోక్షపదసిద్ధి (ప్రాప్తి)యును కలుగును. మనస్సును ప్రాణమును లయమగునపుడు పురుషుఁడు స్వరూపస్థితిని బొందుచున్నాఁడు.

విశే. యోగబీజమందు, "తత్రాపి సాధ్యః పవనస్య నాశః షడంగయోగాదినిషేవణేన, మనోవినాశస్తు గురోః ప్రసాదాన్నిమేషమాత్రేణ సుసాధ్యఏవ." ప్రాణము, మనస్సు అనువానియందు, ప్రాణముయొక్క నాశము, ఆసనాది ఆఱు అంగములచేత నొప్పియుండు యోగముయొక్క అభ్యాసము వలన సాధింపఁదగినది. మనోవినాశము గురుప్రసాదమువలన క్షణమాత్రమున సాధింపఁదగినది అగును. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. రసస్య మనసశ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః,
రసో బద్ధో మనో బద్ధం కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే. 26

టీ. రసస్య = పాదరసమునకును, మనసశ్చైవ = మనస్సునకును, స్వభావతః = నైసర్గికముగ, చంచలత్వం = చపలత్వము, (అస్తి = కలదు). రసోబద్ధః (చేత్)=రసము బంధింపఁబడినయెడలను, మనోబద్ధం (చేత్)= మనస్సు బంధింపఁబడినయెడలను, భూతలే = భూమియందు, కిం న సిద్ధ్యతి= ఏది సిద్ధింపదు?

తా. పాదరసమునకును, మనస్సునకును, నైసర్గికముగ చపలత్వము గలదు. రసము బంధింపఁబడినయెడలను, మనస్సు బంధింపఁబడినయెడలను భూమియందు ఏది సిద్ధింపదు? అనఁగా అన్నియును సిద్ధించును.

శ్లో. మూర్ఛితో హరతే వ్యాధీన్ మృతో జీవయతి స్వయమ్,
బద్ధః ఖేచరతాం ధత్తే రసో వాయుశ్చ పార్వతి. 27

టీ. (హే) పార్వతి=ఓపార్వతీ, రసోవాయుశ్చ=రసమును, వాయువును, మూర్ఛితః (చేత్)=మూర్ఛితమైనయెడల, వ్యాధీన్ = వ్యాధులను, హరతే = హరించును. (స్వయం) మృతః (చేత్)=అని స్వయముగ మృతమైనయెడల, (అన్యాన్ = పరులను) జీవయతి = జీవింపఁ జేయును. బద్ధః (చేత్) = అవి బద్ధమైనయెడల, ఖేచరతాం=ఆకాశమందు సంచరించుటకుఁ దగినసామర్థ్యమును, ధత్తే = కలుగఁజేయును.

తా. హే పార్వతీ! ఓషధివిశేషముల సంయోగము వలన రసమును, కుంభకాభ్యాసమువలన ప్రాణవాయువును మూర్ఛితమైనయెడల వ్యాధులను హరించును. అవి స్వయముగ మృతమైనయెడల పరులను జీవింపఁజేయును. అవి బద్ధమైనయెడల ఆకాశమందు సంచరించుటకుఁ దగినసామర్థ్యమును కలుగఁజేయును.

విశే. ఓషధివిశేషముల సంయోగమువలన చంచలము నివృత్తియైన రసమును, కుంభకాంతమునందు రేచకనివృత్తిఁ గనిన ప్రాణవాయువును మూర్ఛితమని చెప్పఁబడును. భస్మమైన రసమును, బ్రహ్మరంధ్రమందు లీనమైన ప్రాణవాయువును మృతమని చెప్పఁబడును. క్రియావిశేషములచేత గుళికాకారముగఁ జేయఁబడినరసమును, ధారణావిశేషముచేత భ్రూమధ్యమందు ధారణముచేయఁబడిన ప్రాణవాయువును బద్ధమని చెప్పఁబడును.

గోరక్షశతకమునందు, "శ్లో. యద్భిన్నాంజనపుంజసన్నిభమిదం వృత్తం భ్రువోరంతరే, తత్త్వం వాయుమయం యకార

సహితం తత్రేశ్వరో దేవతా, ప్రాణంతత్ర విలాప్య పంచఘటికం చిత్తాన్వితం ధారయేత్, ఏషాం ఖేగమనం కరోతి యమినాం స్యాద్వాయునా ధారణా." వాయురూపమున పకారసహిత త్త్వము అనఁగా, ప్రాణము, భ్రూమధ్యాకాశమందు మర్దించి చేయఁబడిన అంజనపుగుళికవలె గోళాకారముగ నొప్పుచున్న యది. ఆతత్త్వమునకు ఈశ్వరుఁడు దేవత. ఆఈశ్వరతత్త్వ మందు ప్రాణమును చిత్తసహితముగ లయమొనర్చి అయిదు ఘడియలవఱకు ధారణము చేయుయోగి ఆకాశగమనమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. మనస్థైర్యే స్థిరో వాయుస్తతో బిందుః స్థిరో భవేత్,
బిందుస్థైర్యాత్సదాసత్త్వం పిండస్థైర్యం ప్రజాయతే.

టీ. మనస్థైర్యే = మనస్సు స్థిరమైనయెడల, వాయుః = వాయువు, స్థిరః (భవతి) = స్థిరమగును. తతః=అందువలన, బిందుః=శుక్లము (వీర్యము), స్థిరోభవేత్ = స్థిరమగును. బిందుస్థైర్యాత్ = వీర్యస్థైర్యమువలన, సదా= ఎల్లప్పుడును, సత్త్వం = బలమును, పిండస్థైర్యం = పిండ (దేహ) స్థైర్యమును, ప్రజాయతే = కలుగును.

తా. మనస్సు స్థిరమైనయెడల ప్రాణవాయువు స్థిరమగును. ప్రాణవాయువు స్థిరమైనయెడల బిందువు స్థిరమగును. బిందువు స్థిరమైనయెడల బలము కలుగును. దాన పిండ (దేహము) మునకు స్థిరము కలుగును.

శ్లో. ఇంద్రియాణాం మనోనాథో మనోనాథస్తు మారుతః,
మారుతస్య లయోనాథో స లయో నాదమాశ్రితః.

టీ. ఇంద్రియాణాం=శ్రోత్రాది ఇంద్రియములకు, మనః = మనస్సు, నాథః=నాథుఁడు, అనఁగా ప్రవర్తింపఁజేయునది. మనోనాథస్తు=మనస్సును ప్రవర్తింపఁజేయునది, మారుతః=ప్రాణవాయువు, మారుతస్య=ప్రాణవాయువునకు, నాథః=శాసనకర్త, లయః=మనోలయము. సలయః=ఆమనోలయము, నాదమాశ్రితః = నాదమును ఆశ్రయించియున్నది.

తా. శ్రోత్రాది ఇంద్రియములకు మనస్సు అంతఃకరణము నాథుఁడు. మనస్సునకు నాథుఁడు అనఁగా, మనస్సును ప్రవర్తింపఁజేయునది ప్రాణవాయువు. ప్రాణవాయువునకు శాసనకర్త మనోలయము. ఆమనోలయము నాదమును ఆశ్రయించియున్నది. అనఁగా, నాదమందు మనస్సు లయ మగుచున్నది.

శ్లో. సోఽయమేవాస్తు మోక్షాఖ్యో మాస్తు వాఽపి మతాంతరే,
మనఃప్రాణలయే కశ్చిదానందః సంప్రవర్తతే. 30

టీ. సోఽయమేవ = ఆమనోలయమే, మోక్షాఖ్యః = మోక్షమను పేరుగలది, అస్తు = అగునుగాక. అపిమతాంతరే = మతాంతరమునందు, మాస్తువా = కాకపోవునుగాక. మనఃప్రాణలయే = మనస్సుప్రాణము అనునవి రెండును లయమైనయెడ, కశ్చిదానందః=ఒకానొకవిధమగు అకథనీయమైన ఆనందము, సంప్రవర్తతే = చక్కఁగ ప్రవర్తిల్లుచున్నది.

తా. ఆ మనోలయమే మోక్షమను పేరుగలది అగును గాక! మతాంతరమునందు కాకపోవును గాక! మనస్సు ప్రాణము అనునవి రెండును లయమైనయెడ, ఒకానొక విధమగు అకథనీయమైన ఆనందము చక్కఁగా ప్రవర్తిల్లుచున్నది. (ఆ అనిర్వచనీయానందము ప్రకటమైనపుడు జీవన్ముక్తిరూపమగు సుఖము అవశ్యము కలుగుచున్నది.)

విశే. చిత్తలయము సుషుప్తియందుకూడ కలిగి, యొకానొకవిధమగు అనిర్వాచ్యానందము కలుగుచున్నది; గనుక అయ్యది మోక్షమనుటకు వలనుపడదు అని కొందఱు చెప్పుదురు; కాని అట్లు చెప్పుటకు వలనుపడదు. ఎందువల్లననఁగా, పైని చెప్పిన శ్లోకమునందు, "దేనియందు చిత్తము ప్రవర్తించునో, దానియందు ప్రాణము ప్రవర్తించును." అని చెప్పఁబడిన విధమున, సుషుప్తియందలి చిత్తలయమునందు ప్రాణము ప్రవర్తింపక యథారూపమున ప్రవర్తిల్లుచున్నది. అందువలన సుషుప్తియందు చిత్తము లయము జెందుననుటకు వలనుపడదు. మూర్ఛఁజెందునని చెప్పవలయును. కాఁబట్టి సుషుప్తియందు చిత్తము మూర్ఛను జెందునుగాని లయమును జెందదు.

శ్లో. ప్రనష్టశ్వాసనిశ్వాసః ప్రధ్వస్తవిషయగ్రహః,
నిశ్చేష్టో నిర్వికారశ్చ లయో జయతి యోగినామ్. 31

టీ. ప్రనష్ట శ్వాస నిశ్వాసః=నష్టము జెందిన శ్వాసనిశ్వాసములు గలదియును, ప్రధ్వస్తవిషయగ్రహః=నశించిన శబ్దాదివిషయగ్రహణము గలదియును, నిశ్చేష్టః=నివర్తియైన శరీరచేష్టలుగలదియును, నిర్వికారశ్చ= నిర్గతమైన అంతఃకరణప్రవృత్తిగలదియును అగు, లయః = లయము, అనఁగా, ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క ఆకారము అంతఃకరణమునందు ప్రవృత్తమగునది, యోగినాం = యోగులకు, జయతి = సర్వోత్కృష్టమైనది అగుచున్నది. అనఁగా, అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనది అగుచున్నది.

తా. నష్టము జెందిన శ్వాసనిశ్వాసములు గలది. (బైటనుండెడివాయువును శరీరములోన ప్రవేశింపఁజేయునది శ్వాసము. శరీరములోనుండు వాయువును బైటఁజేర్చునది నిశ్వాసము. ఈరెండును నష్టముజెందినది)యును, నశించిన

శబ్దాదివిషయగ్రహణముగలదియును, నివర్తియైన శరీర క్రియారూపములగు చేష్టలుగలదియును, నిర్గతమైన అంతఃకరణక్రియారూపములగు వికారములు గలదియును అగు. లయము అనఁగా, ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క ఆకారము అంతఃకరణమునందు ప్రవృత్తమగునది; యోగులకు పరోత్కృష్టమైనది అగుచున్నది.

శ్లో. ఉచ్ఛిన్నసర్వసంకల్పో నిశ్శేషాశేషచేష్టితః,
స్వావగమ్యో లయః కోఽపి జాయతే వాగగోచరః. 32

టీ. ఉచ్ఛిన్నసర్వసంకల్పః = మనఃపరిణామరూపములగు సంపూర్ణ సంకల్పములు ప్రనష్టమైనదియును, నిశ్శేషాశేషచేష్టితః = శరీరక్రియారూపములగు సంపూర్ణచేష్టలు ఉడిగినవి, అనఁగా, కరచరణాద్యవయవవ్యాపారనివృత్తి గలదియును, స్వావగమ్యః = స్వానుభవముచేత తెలిసికొనఁదగినదియును, వాగగోచరః = వాక్కునకు తెలియరానిదియును, అగు, కోఽపి=ఒకానొక విలక్షణమైన, లయః=లయము, (యోగినాం=యోగులకు) జాయతే=కలుగుచున్నది.

తా. మనఃపరిణామరూపములగు సకలసంకల్పములు ప్రనష్టమైనదియును, శరీరక్రియారూపములగు సకలచేష్టలు (కరచరణాద్యవయవవ్యాపారములు) నివృత్తిగలదియును, స్వానుభవముచేతనే తెలిసికొనఁదగినదియును, అనఁగా, అన్యులచేతఁ దెలియ శక్యముకానిదియును, వాక్కునకు అగోచరమైనదియును అగు, ఒకానొకవిలక్షణమైన లయము యోగులకు కలుగుచున్నది.

శ్లో. యత్ర దృష్టిర్లయస్తత్ర భూతేంద్రియసనాతనీ,
సాశక్తిర్జీవభూతానాం ద్వే అలక్ష్యే లయం గతే. 33

టీ. యత్ర=ఏవిషయమందు (ఏబ్రహ్మరూపవిషయమందు), దృష్టిః = అంతఃకరణప్రవృత్తిరూపమగుదృష్టి(భవేత్=కలుగునో), తత్ర=దానియందు, లయః=లయము (భవతి=కలుగుచున్నది). భూతేంద్రియ సనాతనీ = పృథివ్యాది పంచభూతములను, శ్రోత్రాదిసర్వేంద్రియములను, శాశ్వతముగా తనయందు గలదియును, అనఁగా, అవిద్యయును, జీవభూతానాం = ప్రాణుల యొక్క, సాశక్తిః = ఆప్రసిద్ధమైన శక్తియనెడి విద్యయును, ఐన, ద్వే = రెండును (యోగినాం=యోగులకు), అలక్ష్యే=గుర్తింపశక్యముగాని బ్రహ్మమునందు, లయంగతే=లయమును జెందునవి (భవతః=అగును).

తా. ఏ బ్రహ్మరూప విషయమందు అంతఃకరణప్రవృత్తి రూపమగు దృష్టికలుగునో, దానియందు లయము కలుగుచున్నది. పృథివ్యాదిపంచభూతములను, శ్రోత్రాది సర్వేంద్రియములను శాశ్వతముగాఁ గలదియగు అవిద్యను, ప్రాణుల యొక్క ఆ ప్రసిద్ధమైన శక్తియనెడి విద్యయును, అనునవి రెండును యోగులకు, గుర్తింప శక్యముగాని బ్రహ్మమునందు లయమును జెందునవి అగును.

విశే. సత్కార్యవాదమందు, అవిద్యయందు భూతేంద్రియవ్యాపారము లుండుటవలన, భూతములను, ఇంద్రియములను శాశ్వతముగాఁగలది అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. లయోలయ ఇతి ప్రాహుః కీదృశం లయలక్షణమ్,
అపునర్వాసనోత్థానాల్లయో విషయవిస్మృతిః. 34

టీ. లయోలయ ఇతి (జనాః) ప్రాహుః = లయము లయము అని లోకులు చెప్పుచున్నారు. లయలక్షణం = లయముయొక్క లక్షణము, కీదృశం=ఎటువంటిది. అనఁగా, అపునర్వాసనోత్థానాత్ = మఱల వాసన కలుగనందువలన, విషయవిస్మృతిః=శబ్దాదివిషయములనుగాని, ధ్యేయాకార

విషయములనుగాని మఱచునది, లయః = లయము, (ఇతి=అని, ఉచ్యతే = చెప్పఁబడును.)

తా. లయము లయము అని లోకులు చెప్పుచున్నారు. లయముయొక్క లక్షణ మెట్టిదనఁగా, మఱల మనస్సునందు వాసన కలుగనందువలన, శబ్దాది సంపూర్ణ విషయములనుగాని, ధ్యేయాకారవిషయములనుగాని మఱచునది లయమని చెప్పఁబడును.

శ్లో. వేదశాస్త్రపురాణాని సామాన్యగణికా ఇవ,
ఏకైవ శాంభవీముద్రా గుప్తా కులవధూరివ. 35

టీ. వేదశాస్త్రపురాణాని = వేదములును, శాస్త్రములును, పురాణములును, సామాన్యగణికాఇవ = అందఱివలనఁ దెలియఁదగినవిగా నుండుట వలన వేశ్యలవంటివి. ఏకాశాంభవీముద్రా ఏవ = ఒక్క శాంభవీముద్ర మాత్రమే, పురుషశ్రేష్ఠునిచే తెలియఁదగినదిగా నుండుటవలన, కులవధూరివ=కులస్త్రీవలె, గుప్తా=రహస్యమైనదిగ నున్నది.

తా. నాలుగువేదములును, ఆఱుశాస్త్రములును, పదునెనిమిది పురాణములును, సర్వజన సామాన్యములు. అనఁగా, అందఱివలనఁ దెలియఁదగినవిగా నుండుటవలన అవి వేశ్యలవలె సామాన్యములుగ నొప్పుచున్నవి. ఒక్కశాంభవీముద్ర మాత్రమే, పురుషశ్రేష్ఠులచే తెలియఁదగినదై, కులవధువు (స్త్రీ)వలె రహస్యమైనదిగ నున్నది.

శాంభవీముద్రా ప్రభావము.

భూమిక. చిత్తలయమును కలుగఁజేయు ప్రాణలయమునకు సాధనస్వరూపములైన ముద్రలను చెప్పనెంచి, ముందు శాంభవీముద్రనుగూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టిర్నిమేషోన్మేషవర్జితా,
ఏషా సా శాంభవీముద్రా వేదశాస్త్రేషు గోపితా. 36

టీ. అంతః = శరీరము లోపలనుండు ఆధారాది బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతముగల చక్రములలో తనకిష్టమైన చక్రమందు, లక్ష్యం=అంతఃకరణవృత్తి (దృష్టి)యును, బహిః = శరీరమునకు వెలుపటి ప్రదేశమందు, నిమేషోన్మేషవర్జితా = ఱెప్పపాటులేని, అనఁగా, కన్నులు మూయుటయును, తెఱచుటయును లేని, దృష్టిః=చూపునుగల, ఏషా=ఇది, శాంభవీముద్రా (ఇతి)=శాంభవీముద్ర అని, ఉచ్యతే=చెప్పఁబడును. సా=అది, వేదశాస్త్రేషు = వేదశాస్త్రములయందుకూడ, గోపితా=రక్షింపఁబడునట్టిదై యున్నది.

తా. శరీరములోపలనుండు ఆధారాది బ్రహ్మరంధ్రము పర్యంతముగల చక్రములలో తనకభీష్టమైన చక్రమందు లక్ష్యము (అంతఃకరణవృత్తియు)ను, శరీరమునకు వెలుపటి ప్రదేశమందు కంటిఱెప్పలయొక్క సంయోగ వియోగములు లేని దృష్టియును లేనిది శాంభవీముద్ర అని చెప్పఁబడుచున్నది. (ఈముద్రవలన ఈశ్వరావిర్భావము గలుగుచున్నది. కాఁబట్టి) ఇది, ఋగ్వేదాదివేదములయందును, సాంఖ్యపాతంజలాది శాస్త్రములయందును, రహస్యముగ రక్షింపఁబడుచున్నది.

విశే. చిత్తమునందు, ధ్యేయవస్తువుయొక్క ఆకారము ఆవేశమైనప్పుడు, నిమేషరహితమైనచూపు కలుగుచున్నది.

శాంభవీముద్రా లక్షణము.

భూమిక. శాంభవీముద్రను వర్ణించుచున్నారు —

శ్లో. అంతర్లక్ష్యవిలీనచిత్తపవనో యోగీ యదా వర్తతే
దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహిరధః పశ్యన్నపశ్యన్నపి,

ముద్రేయం ఖలు శాంభవీ భవతి సా లబ్ధా ప్రసాదాద్గురోః
శూన్యాశూన్యవిలక్షణంస్ఫురతితత్తత్త్వంపరంశాంభవమ్.

టీ. యదా = ఎప్పుడు, అంతః = అనాహతపద్మాదులలోనుండు సగుణేశ్వరాదులయందు గాని, లేక, తత్త్వమస్యాది మహావాక్యములకు లక్ష్యమైన జీవేశ్వరాభిన్న "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనెడు వాక్యార్థమైన బ్రహ్మమునందుగాని, లక్ష్య = లక్ష్యమునందు, విలీనచిత్తపవనః = విశేషముగ లీనమైన చిత్తపవనములుగలవాఁడై, యః=ఏయోగి, వర్తతే=ఉండునో, (సః=ఆయోగి) నిశ్చలతారయా=చలింపని కంటిపాపలు గలిగిన, దృష్ట్యా=దృష్టిచేత, బహిః అధః= దేహముయొక్క బాహ్యప్రపంచమును, పశ్యన్నపి=చూచుచుండినను, అపశ్యన్ (ఆస్తే) = బాహ్యవిషయములను చూడనివానివలెనే యుండును. ఇయం ముద్రా=ఈముద్ర, శాంభవీ ఖలుభవతి=శాంభవీముద్రయగును. సా= అది, గురోః=గురువుయొక్క, ప్రసాదాత్=కటాక్షముచేత, లబ్ధా=పొందఁబడినదైనయెడ, తత్ = ఆ, శూన్యాశూన్యవిలక్షణం = శూన్యాశూన్యవిలక్షణమైన, పరం = ఉత్కృష్టమైన, శాంభవీతత్త్వం = శాంభవీముద్రవలనఁ దెలియఁనట్టి శాంభవపదము (ఆత్మతత్త్వము), స్ఫురతి=ప్రతీతమగుచున్నది.

తా. ఎప్పుడు అనాహతపద్మాదులలోనుండు సగుణేశ్వరాదులయందుగాని, లేక, తత్త్వమస్యాది మహావాక్యములకు లక్ష్యమైనజీవేశ్వరాభిన్న "అహంబ్రహ్మాస్మి" అనెడు వాక్యార్థమైన బ్రహ్మమునందుగాని యొప్పుచుండులక్ష్యమందు, ఏయోగి యుండునో, ఆయోగి, చలింపనికంటిపాపలుగలిగినదృష్టిచేత దేహముయొక్క బాహ్యప్రపంచమును చూచుచుండినను, బాహ్యవిషయములను చూడనివానివలెనే యుండును. ఈవిధమగుముద్ర శాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఈశాంభవీముద్ర గురుకటాక్షముచేతఁ బొందఁబడినదైనయెడ ఆ అనిర్వాచ్య

మైన, శూన్యాశూన్యవిలక్షణమైన, ఉత్కృష్టమైన శాంభవీ ముద్రవలనఁ దెలియునట్టి శాంభవపదము (వాస్తవికమైన తత్త్వము అనఁగా ఆత్మతత్త్వము), నిశ్చయముగ ప్రతీత మగుచున్నది.

విశే. ధ్యేయాకారవృత్తిఁగలిగి యుండుటవలన శూన్య విలక్షణమనియును, అంతమందు ఆ ధ్యేయాకారవృత్తి అభావ మగుటవలన అశూన్యవిలక్షణమనియును చెప్పఁబడియున్నది. శాంభవీముద్రయందు భాసమానమై యుండు వాస్తవికతత్త్వము యోగులహృదయమందు ప్రతీతమగుచున్నది. “అంతర్లక్ష్య మనస్య ధీకవిరతం పశ్యన్ముదా సంయమీ, దృష్ట్యోన్మేషనిమేష వర్జిత మియం ముద్రా భవేచ్ఛాంభవీ, గుప్తేయం గిరిశేన తంత్రవిదుషా తంత్రేషు తత్త్వార్థినా, మేషా స్యాద్యమినాం మనోలయకరీ ముక్తిప్రదా దుర్లభా. ఊర్ధ్వదృష్టి రధోదృష్టి ఊర్ధ్వవేధో హ్యధశ్శిరాః, రాధాయంత్రవిధానేన జీవన్ముక్తో భవేత్ క్షితౌ.” అనన్యబుద్ధిగలవాఁడై, అనఁగా ఆత్మతత్త్వము నందు తక్క తదన్యవిషయములయందు చిత్తమును బ్రవేశింపఁ జేయనివాఁడై, యోగి ఏకరణముచేత, ఉన్మేషనిమేషములు లేక నిరంతరము అంతర్లక్ష్యము (బ్రహ్మము)ను వీక్షింపఁగలుగునో, ఆకరణము శాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఇది తంత్రజ్ఞుఁడగు గిరీశునిచేత తంత్రములయందు రక్షితమైయున్నది. ఈతంత్రము (శాంభవీముద్రాకరణము) యోగులకు మనోలయము చేయునదియును, ముక్తినొసంగునదియును, దుర్లభమైనదియును నైయున్నది. ఇది తంత్రతత్త్వాభిలాషకులనిమిత్తము చెప్పఁబడినది. ఊర్ధ్వదృష్టియును, అధోదృష్టియును

కలిగి, ఊర్ధ్వవేధము, అధశ్శిరమును కలిగిన రాధాయంత్ర విధానముచేత, యోగి భూమియందు నివసించుచుండువాఁడైనను, జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు. రాధాయంత్ర విధానము గురుముఖముగాఁ దెలియఁదగినది.

శ్లో. శ్రీశాంభవ్యాశ్చ ఖేచర్యాం అవస్థా ధామభేదతః,
భవేచ్చిత్తలయానందః శూన్యే చిత్సుఖరూపిణి. 38

టీ. శ్రీశాంభవ్యాః ఖేచర్యాంచ=శ్రీశాంభవీముద్ర, ఖేచరీముద్ర, అనువానియొక్క, అవస్థాధామభేదతః=అవస్థాస్థానభేదములచేత, శూన్యే=శూన్యమైన అనఁగా, దేశకాలవస్తుపరిచ్ఛేదములును, సజాతీయవిజాతీయ స్వగతభేదములును లేని, చిత్సుఖరూపిణి=చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మయందు, చిత్తలయానందః=చిత్తలయస్వరూపమైన ఆనందము, భవేత్=కలుగును.

తా. శాంభవీముద్ర ఖేచరీముద్ర అనునవి రెండును అవస్థా స్థానములయందు భేదమైయున్నను, భేదశూన్యమైన, అనఁగా, దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదములును, సజాతీయవిజాతీయ స్వగతభేదమును లేని చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మయందు చిత్తలయస్వరూపమైన ఆనందము కలుగుచున్నది.

విశే శాంభవీముద్రకు బాహ్యదృష్టివలన బాహ్యస్థితి (అవస్థ)యును, ఖేచరీముద్రకు భ్రూమధ్యదృష్టివలన అంతరావస్థయును కలుగుచున్నవి. శాంభవికి స్థానము హృదయభావనము, ఖేచరికిస్థానము భ్రూమధ్యము. శాంభవీఖేచరీముద్రలకు, అవస్థాస్థానములనెడుభేదము సాధనాంశమునందే కలదు. కాని, చిత్తలయానందరూపమగు ఫలాంశమందు అభేదము. అనఁగా భేదములేదు.

ఉన్మనీముద్రాలక్షణము.

భూమిక. ఉన్మనీముద్రను వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. తారే జ్యోతిషి సంయోజ్య కించిదున్నమయేద్భ్రువౌ,
పూర్వయోగం మనోయుంజన్ ఉన్మనీకారకః క్షణాత్.

టీ. తారే=కనుగ్రుడ్లను, జ్యోతిషి = జ్యోతియందు, అనఁగా, కనుగ్రుడ్లను నాసికాగ్రమందు చేర్చుటవలన కలుగు తేజస్సునందు, సంయోజ్య= చేర్చి, భ్రువౌ=భ్రుకుటులను, కించిదున్నమయేత్ = కొంచెముమీఁదికి ఎత్తవలయును. పూర్వయోగం మనః = మున్నుచెప్పిన అంతర్లక్ష్యము, బహిర్దృష్టి అనెడు యోగముతోఁగూడిన మనస్సును (యోగే = యోగమునందు), యుంజన్ = చేర్చువాఁడగునేని, క్షణాత్ = క్షణమాత్రముననే, (యోగీ = యోగి), ఉన్మనీకారకః = ఉన్మన్యవస్థను బొందువాఁడు, (భవతి = అగుచున్నాఁడు).

తా. కనుగ్రుడ్లను, జ్యోతియందు, అనఁగా, కనుగ్రుడ్లను నాసికాగ్రమందు చేర్చుటవలన కలుగుతేజస్సునందుఁ జేర్చి, భ్రుకుటులను కొంచెము మీఁదికి ఎత్తవలయును. మున్ను చెప్పిన అంతర్లక్ష్యము, బహిర్దృష్టి అనెడు యోగముతోఁ గూడినమనస్సును, యోగమునందుఁ జేర్చువాఁడగునేని, క్షణమాత్రముననే యోగిఉన్మన్యవస్థను జెందువాఁడగుచున్నాఁడు.

ఉన్మనీముద్రాప్రభావము.

భూమిక. ఉన్మన్యవస్థ కాక వేఱొండు తరణోపాయము లేదని చెప్పుచున్నాఁడు.—

శ్లో. కేచిదాగమజాలేన కేచిన్నిగమసంకులైః,
కేచిత్తర్కేణ ముహ్యంతి నైవ జానంతి తారకమ్. 40

టీ. కేచిత్ = కొందఱు, ఆగమజాలేన = శాస్త్రతంత్రాది జాలముల చేతను, కేచిత్=కొందఱు, నిగమసంకులైః=వేదములయందు చెప్పఁబడిన ఫలములచేతను, కేచిత్ = కొందఱు, తర్కేణ = స్వకల్పితయుక్తి విశేషముల చేతను, ముహ్యంతి=మోహితులగుచున్నారు. (కాని, తే=వారు) తారకం= తరణోపాయమైన ఉన్మన్యవస్థను, నైవజానంతి=తెలియనేరకున్నారు.

తా. కొందఱు శాస్త్రతంత్రాదిజాలములచేతను, కొందఱు వేదములయందు చెప్పఁబడిన ఫలములచేతను, కొందఱు తర్కములను అనఁగా, స్వకల్పితయుక్తివిశేషముల చేతను మోహితులగుచున్నారు, కాని, వారు తరణోపాయమైన ఉన్మన్యవస్థను (తారకమును) తెలిసికొన నేరకున్నారు.

విశే. "ఆగచ్ఛంతి బుద్ధిమారోహం త్వర్థా ఏభ్య ఇత్యాగమాః." వీనిచేత అర్థములు బుద్ధియందు ప్రవిష్టములగుటవలన, ఆగమను లనఁబడుచున్నవి. ఆ అర్థములు జాలముల(వలల) వలె బంధకములగుచుండుటవలన తత్ఫలములు జాలములని నిరూపించిరి.

శ్లో. అర్ధోన్మీలితలోచనః స్థిరమనా నాసాగ్రదత్తేక్షణ
శ్చంద్రార్కావపి లీనతాముపనయన్నిస్పందభావేన యః,
జ్యోతీరూపమశేషబీజమఖిలం దేదీప్యమానం పరం
తత్త్వం తత్పదమేతి వస్తుపరమం వాచ్యం కిమత్రాధికమ్.

టీ. అర్ధోన్మీలితలోచనః = సగము తెఱచిన కన్నులుగలవాఁడై, స్థిరమనాః=స్థిరమైన మనస్సు గలవాఁడై, నాసాగ్రదత్తేక్షణః = నాసాగ్రమందు చేర్చిన చూపుగలవాఁడై, నిష్పందభావేన=కాయేంద్రియ మనస్సుల యొక్క చలనములేని నిష్పందభావముచేత, చంద్రార్కావపి=చంద్రసూర్య నాడులనుకూడ, లీనతాముపనయన్ = లయమొనరించువాఁడై యెవఁడు

వాఁడు, యః=ఎవఁడో, సః=వాఁడు, జ్యోతిరూపం=సర్వమును ప్రకాశింపఁ జేయునట్టి జ్యోతిస్వరూపమును, అశేషబీజం=ఆకాశాదులయొక్క ఉత్పత్తి మూలముగా సర్వకారణమైనదియును, అఖిలం=పూర్ణమైనదియును, దేదీప్యమానం = అతిశయముగ ప్రకాశించునట్టిదియును, అనఁగా, స్వప్రకాశము గలదియును, పరంతత్త్వం=కాయేంద్రియ మనస్సులకు సాక్షీభూతమైన పరతత్త్వమునునైన, తత్పరమం వస్తుపదం=ఆసర్వోత్కృష్టమైన వస్తుపదమును, అనఁగా, ఆత్మస్వరూపమును, ఏతి=పొందుచున్నాఁడు. అత్ర = ఈవిషయమందు, అధికం=ఎక్కువగా, కింవాచ్యం=చెప్పవలసిన దేమున్నది ?

తా. సగము తెఱచిన కన్నులు గలవాఁడై స్థిరమైన మనస్సు గలవాఁడై, నాసాగ్రమందుఁ జేర్చిన చూపుగలవాఁడై, కాయేంద్రియమనస్సులయొక్కచలనము లేని నిష్పంద (నిశ్చల) భావముచేత చంద్రసూర్య నాడులనుకూడ లయ మొనరించువాఁడై యుండువాఁడు ఎవఁడో, అనఁగా, కాయేంద్రియమనస్సులయొక్క నిశ్చలత్వముచేత ప్రాణవాయువుయొక్క గతిని నిరోధించువాఁడై యుండువాఁడు ఎవఁడో, వాఁడు, సర్వమును ప్రకాశింపఁజేయునట్టి జ్యోతిస్వరూపమును, ఆకాశాదులయొక్క ఉత్పత్తిమూలకముగా సర్వకారణమైనదియును, పూర్ణమైనదియును, అతిశయముగ ప్రకాశించునట్టిదియును, అనఁగా, స్వప్రకాశము గలదియును, కాయేంద్రియమనస్సులకు సాక్షీభూతమైన పరతత్త్వమునునైన, ఆసర్వోత్కృష్టమైన వస్తుపదమును అనఁగా ఆత్మస్వరూపమును పొందుచున్నాఁడు. ఈవిషయమందు అధికముగా చెప్పవలసిన దేమున్నది? అనఁగా ఉన్మన్యవస్థయందు యోగి స్వస్వరూపమునందు స్థితుఁడై యుండును గనుక వేఱె చెప్పవలయునది ఏమియును లేదని భావము.

విశే. వసిష్ఠులు, "ద్వాదశాంగులపర్యంతే నాసాగ్రే విమలేఽంబరే, సంవిదృశోః ప్రశామ్యంత్యోః ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే." ద్వాదశాంగుల పర్యంతముగల నాసికాగ్రమను నిర్మలాకాశమందు, జ్ఞానము దృష్టి అనునవి రెండును లయమగుటచేత ప్రాణవాయువుయొక్క చలనము నిరుద్ధమగుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు.

ఉన్మనీభావనా కాలనిర్ణయము.

భూమిక. ఉన్మనీభావనకు కాలనిర్ణయము అభావమని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. దివా న పూజయేల్లింగం రాత్రౌ చైవ న పూజయేత్,
సర్వదా పూజయేల్లింగం దివారాత్రినిరోధతః. 42

టీ. దివా=పగటియందు, అనఁగా, సూర్యసంచారము గలకాలమందు, లింగం=సర్వకారణమైన ఆత్మరూపకమైన లింగమును, న పూజయేత్=పూజింప (భావింప) వలదు. రాత్రౌచైవ=రాత్రియందుకూడ అనగా చంద్రసంచారము గల కాలమందుకూడ, న పూజయేత్=భావింప కూడదు. దివారాత్రి నిరోధతః = దివారాత్రులనెడు సూర్యచంద్రనాడులయొక్క నిరోధమువలన, లింగం=ఆత్మస్వరూపమైన లింగమును, సర్వదా=నిరంతరమును, పూజయేత్ = పూజింపవలెను.

తా. పగటియందు, అనఁగా, సూర్యసంచారముగల కాలమందు (పింగళానాడియందు వాయుసంచారము గల కాలమందు) ఆత్మరూపకమైన లింగమును పూజింపవలదు. రాత్రియందు కూడ అనఁగా చంద్రసంచారముగల కాలమందు (ఇడానాడియందు వాయుసంచారము గలకాలమందు) కూడ భావింపఁగూడదు. (వాయువు చలించినయెడ చిత్తము

కూడ చలించునని చెప్పఁబడియున్నది, గనుక, సూర్యచంద్ర సంచారమునందు చిత్తస్థైర్యము కలుగదు.) దివా రాత్రులనెడు సూర్యచంద్రులను (పింగళా ఇడానాడులను) నిరోధించి, ఆత్మస్వరూపమైన లింగమును నిరంతరము పూజింపవలెను..

విశే. "ఏతస్మా దాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః." ఈ ఆత్మవలన ఆకాశ ముత్పన్న మయ్యెను. అని తైత్తిరీయమందు ఆత్మ సర్వకారణమని చెప్పఁబడుచున్నది

"ధ్యానోపహార ఏవాత్మా ధ్యానమస్య మహార్చనమ్, వినాతే నేతరేణాయ మాత్మా లభ్యేత ఏవ నో." ధ్యానమే ఆత్మకు ఉపహారము (నైవేద్యము.) ధ్యానమే ఆత్మకు మహార్చనము (మహాపూజ). కాఁబట్టి అట్టిధ్యానము లేనిచో ఆత్మ లభింపనేరదు. అనఁగా ఆత్మజ్ఞానము కలుగనేరదు. అని వాసిష్ఠమందు ఆత్మధ్యానమే ఆత్మపూజనమని చెప్పఁబడియున్నది.

సూర్యుఁడును చంద్రుఁడును (పింగళా, ఇడానాడులు) నిరోధమగునెడ, ప్రాణవాయువు సుషుమ్నాంతర్గతమును బొంది అందు లయమగును. అపుడు మనస్సు (చిత్తము) స్థిరమగును. అనఁగా, సుషుమ్నయందు ప్రాణవాయువు లీనమైనప్పుడు చిత్తము నిశ్చలమగును. కాఁబట్టి అట్టిసమయమందు లింగరూపమైన ఆత్మను ధ్యానింపవలయును. "సుషుమ్నాంతర్గతే వాయౌ మనస్థైర్యం ప్రజాయతే." సుషుమ్నమధ్యమందు వాయువు ప్రవేశించిన యెడల మనస్సునకు స్థైర్యము కలుగుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది.

ఖేచరీముద్రాలక్షణము.

భూమిక. ఖేచరీముద్రను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సవ్యదక్షిణనాడిస్థో మధ్యే చరతి మారుతః,
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తస్మిన్ స్థానే న సంశయః. 43

టీ. సవ్యదక్షిణనాడిస్థః = ఎడమ కుడి (ఇడా పింగళా) నాడులయందుండు, మారుతః=ప్రాణవాయువు, (యత్ర) మధ్యేచరతి = ఏమధ్యప్రదేశమందు పోవుచున్నదో, తస్మిన్ స్థానే=ఆప్రదేశమందు, ఖేచరీముద్రా=ఖేచరీముద్ర, తిష్ఠతే=స్థిరమగుచున్నది. న సంశయః=సంశయము లేదు.

తా. ఎడమకుడి (ఇడాపింగళా) నాడులయందుండు ప్రాణవాయువు, ఏ మధ్యప్రదేశమందు పోవుచున్నదో, ఆప్రదేశమందు ఖేచరీముద్ర స్థిరమగుచున్నది. ఇందుకు సంశయము లేదు.

శ్లో. ఇడాపింగళయోర్మధ్యే శూన్యం చైవానిలం గ్రసేత్,
తిష్ఠతే ఖేచరీ ముద్రా తత్ర సత్యం పునఃపునః. 44

టీ. ఇడా పింగళయోర్మధ్యే = ఇడాపింగళల మధ్యనుండు, శూన్యం చైవ=శూన్యమే, (ఆకాశమే), అనిలం = ప్రాణవాయువును, గ్రసేత్ = గ్రహించుచున్నది. అనఁగా భక్షించుచున్నది. తత్ర=ఆశూన్యమను ఆకాశమందు, ఖేచరీముద్రా=ఖేచరియను ముద్ర, తిష్ఠతే=స్థిరముగ నిలుచుచున్నది. (ఏతత్=ఇది), పునఃపునః సత్యం=మాటిమాటికిని సత్యము.

తా. ఇడాపింగళల మధ్యనుండు శూన్యమను ఆకాశము ప్రాణవాయువును భక్షించుచున్నది. ఆశూన్యమను ఆకాశమందు ఖేచరీముద్ర స్థిరముగ నిలుచుచున్నది. ఇది సత్యము సత్యము.

వి శే. శూన్యమందు ప్రాణము స్థిరమగుచుండుటవలన భక్షణ మనఁబడును.

శ్లో. సూర్యాచంద్రమసోర్మధ్యే నిరాలంబాంతరం పునః,
సంస్థితా వ్యోమచక్రే యా సా ముద్రా నామ ఖేచరీ. 45

టీ. సూర్యాచంద్రమసోర్మధ్యే = సూర్యచంద్రులనెడు పింగళా ఇడానాడుల నడుమ, నిరాలంబాంతరం=నిరాలంబమైన అంతరాకాశమున, వ్యోమచక్రే = ఆకాశములయొక్క సముదాయమునందు, అనఁగా భ్రూమధ్యమునందు, యాసంస్థితా = ఏది చక్కఁగా నెలకొనియుండునో, సా ముద్రా=ఆముద్ర, ఖేచరీనామ=ఖేచరియను పేరుగలది. 'పునః' అనుపదము పాదపూరణార్థము.

తా. సూర్యచంద్రులనెడు పింగళా ఇడానాడుల నడుమ నిరాలంబమైన అంతరాకాశమున ఆకాశములయొక్క సముదాయమునందు, అనఁగా భ్రూమధ్యమందు ఏది చక్కఁగా నెలకొనియుండునో, ఆముద్ర ఖేచరియను పేరుగలది.

వి శే. భ్రూమధ్యమందు సకలాకాశములకు సమన్వయము (సంబంధము) కలిగియుండుటవలన నయ్యది ఆకాశ సముదాయ మనఁబడుచున్నది. భ్రూమధ్యము "పంచస్రోతః సమన్వితే" ఐదునాడులతో కూడియున్నది అని చెప్పుటవలన నట్లు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. సోమాద్యత్రోదితాధారా సాక్షాత్సా శివవల్లభా,
పూరయేదతులాం దివ్యాం సుషుమ్నాం పశ్చిమే ముఖే.

టీ. యత్ర=ఏఖేచరియందు, సోమాత్=చంద్ర, (ఇడా) నాడివలన, ధారా=అమృతధార, ఉదితా=కలుగుచున్నదో, సా=ఆఖేచరి, సాక్షాత్=

సాక్షాత్తుగ, శివవల్లభా=శివునకు ప్రియమైనది. అతులాం=సాటిలేనిదియుఁను, దివ్యాం = అన్నినాడులలోను ఉత్తమ (దివ్య) మైనదియును, అగు, సుషుమ్నాం = సుషుమ్నానాడిని, పశ్చిమేముఖే = పశ్చిమ ముఖమునందు, (జిహ్వయా=నాలుకచేత) పూరయేత్=పూరింపవలెను.

తా. ఏ ఖేచరియందు, చంద్ర (ఇడా) నాడివలన అమృత ధార కలుగుచున్నదో, ఆ ఖేచరి సాక్షాత్తుగ శివునకు ప్రియమై యున్నది. సాటిలేనిదియును, అన్నినాడులలోను ఉత్తమ(దివ్య) మైనదియును అగు, సుషుమ్నానాడిని పశ్చిమముఖమునందు నాలుకచేత పూరింపవలెను.

శ్లో. పురస్తాచ్చైవ పూర్యేత నిశ్చితా ఖేచరీ భవేత్,
అభ్యస్తా ఖేచరీముద్రాప్యున్మనీ సంప్రజాయతే. 47

టీ. పురస్తాచ్చైవ = ముందుగనే, (సుషుమ్నాం=సుషుమ్నానాడిని), పూర్యేత=ప్రాణవాయువుచేత పూరింపవలెను. (తదా=అప్పుడు,) నిశ్చితా= నిశ్చితమైన (సంశయములేని), ఖేచరీ=ఖేచరీముద్ర, భవేత్=అగును (సిద్ధించును). ఖేచరీముద్రా = ఖేచరీముద్ర, అభ్యస్తాపి = అభ్యసింపఁబడినదైనయెడ, ఉన్మనీ=ఉన్మనీముద్ర (అవస్థ), సంప్రజాయతే = కలుగుచున్నది (సిద్ధించుచున్నది).

తా. ముందుగ (మొదట) సుషుమ్నను ప్రాణవాయువు చేత పూరింపవలెను. అప్పుడు నిశ్చితమైన (సంశయములేని) ఖేచరీముద్ర సిద్ధించును. ఖేచరీముద్ర అభ్యసింపఁబడిన దైన యెడల, ఉన్మనీముద్ర (అవస్థ) సిద్ధించుచున్నది.

విశే. సుషుమ్నయొక్క పూర్వముఖము, ముందుగ ప్రాణవాయువుచేత పూరింపక, పశ్చిమ ముఖమును నాలుక

చేత పూరించినయెడల, అపుడు మూర్ధావస్థను కలుగజేయు ఖేచరి కలుగుచున్నదిగాని, నిశ్చితమైన ఖేచరి కలుగదు.

శ్లో. భ్రువోర్మధ్యే శివస్థానం మనస్తత్ర విలీయతే,
జ్ఞాతవ్యం తత్పదం తుర్యం తత్ర కాలో న విద్యతే.48

టీ. భ్రువోర్మధ్యే=భ్రూమధ్యమందు, శివస్థానం = సుఖస్వరూపమైన 'శివ' మనెడు పరమాత్మస్థానము, (అస్తి = కలదు, ఉన్నది), తత్ర=అందు, అనఁగా, ఆశివస్వరూపమైన పరమాత్మస్థానమందు, మనః=మనస్సు, విలీయతే= లయమగుచున్నది. తత్ తుర్యంపదం=ఆచిత్తలయ స్వరూపమగు జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులకు భిన్నమైనదియగు తురీయపదము, జ్ఞాతవ్యం=తెలిసికొనఁదగినది. తత్ర=ఆతురీయ పదమందు, కాలః=కాలగతి, నవిద్యతే=లేదు. అనఁగా, సూర్యచంద్రుల (పింగళాఇడానాడుల) నిరోధమువలన ఆయువును క్షీణింపఁ జేయుటకు కారణమైన కాలముయొక్క గతి, కలుగనేరదు అని భావము.

తా. భ్రూమధ్యము సుఖస్వరూపమైన 'శివ' మనెడు పరమాత్మస్థానము. అందు (ఆశివస్వరూపమైన పరమాత్మస్థానమందు) చిత్తము లయమగుచున్నది. అనఁగా, మనస్సుయొక్క వృత్తిప్రవాహము శివాకారమును జెందుచున్నది. ఆచిత్తలయ స్వరూపమగు, జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులకు భిన్నమైన తురీయ పదము తెలిసికొనఁదగినది. ఆతురీయపదమందు, సూర్యచంద్ర నిరోధమువలన, ఆయువును క్షీణింపఁజేయుటకు కారణమైన కాలగతి (మృత్యువు) లేదు. అనఁగా, కలుగనేరదు.

విశే. సూర్యచంద్ర నిరోధమువలన ప్రాణము సుషుమ్న యందు సుస్థిర మగుకతమున, సూర్యచంద్ర సంచారమువలన కలుగు కాలమును సుషుమ్న గ్రసించునది అని ఇంతకుముందు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. అభ్యసేత్ ఖేచరీం తావద్యావత్స్యా ద్యోగనిద్రితః,
సంప్రాప్తయోగనిద్రస్య కాలోనాస్తి కదాచన. 49

టీ. యావత్ = ఎంతవఱకు, యోగనిద్రితః స్యాత్=యోగనిద్రితుఁడగుచున్నాఁడో, తావత్ =అంతవఱకును, ఖేచరీ=ఖేచరీముద్రను, అభ్యసేత్ = అభ్యసింపవలెను. సంప్రాప్తయోగనిద్రస్య = యోగనిద్రనుజెందినవానికి, కదాచన=ఎన్నఁడును, కాలోనాస్తి=మరణము లేదు.

తా. ఎంతవఱకు యోగనిద్రితుఁడు (సంపూర్ణవృత్తి నిరోధముగలవాఁడు) అగుచున్నాఁడో, అంతవఱకు ఖేచరీ ముద్రను అభ్యసింపవలెను. యోగనిద్రను జెందినవానికి ఎన్నఁడును మరణము లేదు.

శ్లో. నిరాలంబం మనః కృత్వా నకించిదపి చింతయేత్,
సబాహ్యాభ్యంతరే వ్యోమ్ని ఘటవత్తిష్ఠతి ధ్రువమ్.

టీ. యః=ఎవఁడు, మనః=మనస్సును, నిరాలంబంకృత్వా=నిరాలంబముగ జేసి, కించిదపి=దేనిని, నచింతయేత్=చింతింపకుండునో, సః=వాఁడు, బాహ్యాభ్యంతరే = బాహ్యాభ్యంతరములయందుండు, వ్యోమ్ని = ఆకాశమునందు, ఘటవత్=కుండవలెనె, ధ్రువం=నిశ్చయముగ, తిష్ఠతి=ఉండును.

తా. ఎవఁడు మనస్సును నిరాలంబము (నిరాశ్రయము) గ జేసి దేనిని చింతింపకుండునో, అనఁగా ఖేచరీసిద్ధివలనగలుగు బ్రహ్మాకారవృత్తినికూడ పరమవైరాగ్యముచేత పరిత్యజించుచున్నాఁడో వాఁడు, బాహ్యాభ్యంతరములయందుండు ఆకాశమునందు ఘటసమానముగ నిశ్చయముగ నుండును. అనఁగా, ఘటము ఆకాశమునందుండి లోపలను వెలుపలను ఆకాశముచేత ఎట్లు పూరితమగుచున్నదో, అట్లు ఖేచరి సిద్ధించిన యోగి,

ఆలంబనమును పరిత్యజించుటవలన బ్రహ్మముచేత పూరితుఁడగుచున్నాఁడు.

శ్లో. బాహ్యవాయు ర్యథా లీన స్తథా మధ్యో నసంశయః,
స్వస్థానే స్థిరతామేతి పవనో మనసాసహ. 51

టీ. బాహ్యవాయుః=దేహమునకు వెలుపలనుండువాయువు, యథా=ఏవిధముగా, (ఖేచర్యాం) లీనః (భవతి)=ఖేచరియందు లీనమగుచున్నదో, తథా=ఆవిధముగానే, మధ్యః (వాయుః) = దేహమధ్యమందుండువాయువు, (లీనఃభవతి=లీనమగుచున్నది). నసంశయః=సంశయములేదు. పవనః=ప్రాణవాయువు, స్వస్థానే=తనస్థానమందు, మనసాసహ = చిత్తముతోకూడ, స్థిరతాం=స్థిరత్వమును, ఏతి=బొందును.

తా. దేహమునకు వెలుపలనుండువాయువు తనకు అంతర ప్రవృత్తిలేనందున, ఏవిధముగా ఖేచరీయందు లీనమగుచున్నదో, ఆవిధముగానే దేహమధ్యమందుండువాయువు, తనకు బాహ్యప్రవృత్తి లేనందువలన లీనమగుచున్నది. ఇందుకు సంశయములేదు. ప్రాణవాయువు, తనస్థిరమైన స్థానమగు బ్రహ్మరంధ్రమందు మనస్సుతోకూడ స్థిరత్వమును బొందును.

శ్లో. ఏవమభ్యసమానస్య వాయుమార్గే దివానిశమ్,
అభ్యాసాజ్జీర్యతే వాయు ర్మన స్తత్రైవ లీయతే. 52

టీ. ఏవం=ఈవిధముగా, వాయుమార్గే=వాయుమార్గమగు సుషుమ్నయందు, దివానిశం = పగలును రాత్రియును, అభ్యసమానస్య=అభ్యాసముచేయువానికి, అభ్యాసాత్ = అభ్యాసమువలన, (యత్ర) జీర్యతే=ఏఆధారమందు ప్రాణవాయువు జీర్ణ(లయ)మగుచున్నదో, తత్రైవ=ఆ ఆధారమందే

అనఁగా, వాయువుయొక్క లయాధిష్ఠానమైన స్థానమునందే, మనః=మనస్సు, లీయతే=లయమగుచున్నది.

తా. ఈవిధముగా వాయుమార్గమగు సుషుమ్నయందు పగలును రాత్రియును అభ్యాసము చేయువానికి, ఆ అభ్యాసమువలన ఏ ఆధారమందు ప్రాణవాయువు లయమగుచున్నదో, ఆ ఆధారమందే అనఁగా, వాయువుయొక్క లయాధిష్ఠానమైన స్థానమునందే మనస్సు లయమగుచున్నది.

శ్లో. అమృతైః ప్లావయేద్దేహమాపాదతలమస్తకమ్,
సిద్ధ్యత్యేవ మహాకాయో మహాబలపరాక్రమః. 53

టీ. (సుషిమ్నిర్గతైః) అమృతైః=ద్వారమునందుండి వెలువడు అమృతముచేత, ఆపాదతలమస్తకం=పాదము మొదలు శిరస్సువఱకును, దేహం=శరీరమును, ప్లావయేత్=సిక్తమగుదానిగ చేయవలెను. తస్మాత్=అట్లు చేయుటవలన, మహాకాయః = ఉత్కృష్టమైన శరీరముగలవాఁడును, మహాబలపరాక్రమః = అతిశయమైన బలపరాక్రమముగలవాఁడును నైనయోగి, సిద్ధ్యత్యేవ=సిద్ధుఁడే అగుచున్నాఁడు.

తా. ద్వారమునందునుండి వెలువడు అమృతముచేత పాదము మొదలు శిరస్సువఱకును శరీరమును సిక్తమగుదానిగ చేయవలెను. అట్లు చేయుటవలన అమృతముచేత సిక్తమై, యోగి ఉత్కృష్టమైన శరీరముగలవాఁడును, అతిశయమైన బలపరాక్రమముగలవాఁడునై సిద్ధుఁడే యగుచున్నాఁడు.

శ్లో. శక్తిమధ్యేమనఃకృత్వా శక్తిం మానసమధ్యగామ్,
మనసా మన ఆలోక్య ధారయేత్పరమంపదమ్. 54

టీ. శక్తిమధ్యే=కుండలిని యనుశక్తిమధ్యమందు, మనఃకృత్వా=మనస్సును జేర్చి అనఁగా మనస్సును కుండలినీస్వరూపముగా జేసి, శక్తిం=కుండలినీ

శ క్తిని, మానసమధ్యగాం (కృత్వా)=మనస్సుయొక్క మధ్యమందుండు దానిగ జేసి, అనఁగా శక్తియొక్క ధ్యానావేశముచేత శక్తిని మనస్సునం దైక్యము జేసి, దానిచేత, కుండలిని ప్రబోధించి, మనసా = మనస్సుచేత, మనః=మనస్సును, ఆలోక్య=చూచి, అనఁగా మనస్సుచేత చూచుటవలన బుద్ధిని స్థిరము చేసి, పరమంపదం=సర్వోత్తమస్వరూపమైన పరమపదమును, ధారయేత్ = ధారణముచేయవలెను. అనఁగా దర్శింపవలయును.

తా. కుండలినియనుశక్తి మధ్యమందు మనస్సును జేర్చి; అనఁగా మనస్సును కుండలినీస్వరూపముగా జేసి, కుండలినీ శక్తిని మనస్సుయొక్క మధ్యమందుండుదానిగఁజేసి, అనఁగా శక్తియొక్క ధ్యానావేశముచేత శక్తిని మనస్సునం దైక్యము చేసి దానిచేత కుండలిని ప్రబోధించి మనస్సుచేత మనస్సును చూచి, అనఁగా మనస్సుచేత చూచుటవలన బుద్ధిని స్థిరము చేసి సర్వోత్తమస్వరూపమైన పరమపదమును ధారణముచేయవలెను; అనఁగా దర్శింపవలయును.

శ్లో. ఖమధ్యే కురుచాత్మాన మాత్మమధ్యేచ ఖం కురు,
సర్వం చఖమయం కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్. 55

టీ. ఖమధ్యే = ఆకాశమువలె పూర్ణమైయుండు బ్రహ్మాకాశమధ్యమందు, ఆత్మానంచ = ఆత్మను అనఁగా హృదయమును, కురు = చేయుము. అనఁగా బ్రహ్మను నేనని భావింపుము. ఆత్మమధ్యేచ=ఆత్మయందు(హృదయాకాశమునందు), ఖంకురు=ఆకాశస్వరూపమైన బ్రహ్మను భావింపుము. అనఁగా నేనే బ్రహ్మము అని భావింపుము. సర్వంచ=సర్వమును, ఖమయం కృత్వా= ఆకాశస్వరూపమగు బ్రహ్మమయముగాఁజేసి, కించిదపి=దేనిని, నచింతయేత్ =చింతింప (భావింప) కూడదు.

తా. ఆకాశమువలె పూర్ణమైయుండు బ్రహ్మాకాశమధ్యమందు ఆత్మ (హృదయము)ను చేయుము. అనఁగా, బ్రహ్మను

నేనని భావింపుము. ఆత్మయందు ఆకాశస్వరూపమైన బ్రహ్మను భావింపుము. అనఁగా, నేనే బ్రహ్మము అని భావింపుము. సర్వమును ఆకాశస్వరూపమగు బ్రహ్మమయముగాఁజేసి అనఁగా బ్రహ్మమయముగా భావించి, దేనిని చింతింప (భావింప) కూఁడదు. అనఁగా, నేను బ్రహ్మను అనెడు ధ్యానమునుగూఁడ పరిత్యజింపవలయును.

సమాహితచిత్తునిలక్షణము.

భూమిక. ఇట్లు సమాధిస్థితుఁడైనవాఁడు తనస్వరూపమునందు స్థితుఁడగుచున్నాఁడు అనువిషయమునుగూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అంతశ్శూన్యో బహిశ్శూన్యః శూన్యః కుంభ ఇవాంబరే,
అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణకుంభ ఇవార్ణవే. 56

టీ. అంతః=లోపల (అంతఃకరణమునందు), శూన్యః = శూన్యము, అనఁగా అంతఃకరణమునందు బ్రహ్మము లయమగుటవలన బ్రహ్మాకారవృత్తికి అన్యమైనవృత్తి శూన్యము. బహిః శూన్యః=అంతఃకరణమునకు వెలుపలకూడ శూన్యము. అనఁగా, బ్రహ్మమును తక్క రెండవదానిని చూడకపోవుటవలన శూన్యము. అంబరే=ఆకాశమునందుండు, కుంభఇవ=ఘటమువలె, శూన్యః= లోపలను వెలుపలను శూన్యమైయుండునట్లు శూన్యము. అంతఃపూర్ణః = బ్రహ్మాకారవృత్తిగలిగియుండుటవలన లేక బ్రహ్మమునకు వాసముగా నుండుటవలన లోపల అంతఃకరణమునందు లేక హృదయాకాశమునందు పూర్ణము, బహిఃపూర్ణః = బ్రహ్మమునకు అన్యమైన వృత్తిలేనందున, లేక బ్రహ్మము పూర్ణమైయుండుటవలన అంతఃకరణమునకు వెలుపలను అనఁగా హృదయాకాశమునకు బాహ్యమందు పూర్ణము. అర్ణవే=సముద్రమందుండు, కుంభఇవ= ఘటమువలెనె, పూర్ణః=పూర్ణము అనఁగా సముద్రమధ్యమందుండుఘటము

పూర్ణముగ జలముచేత పూరితమగునట్లు, సమాహితచిత్తుఁడు (సమాధిస్థితుఁడు) ఐనయోగి బ్రహ్మముచేత పూరితుఁడగుచున్నాఁడు.

తా. లోపల అంతఃకరణమునందు శూన్యము. అనఁగా, అంతఃకరణమునందు బ్రహ్మాతిరిక్తమైనవృత్తి అభావమైనందున రెండవప్రతీతి శూన్యము. అంతఃకరణమునకు వెలుపలఁగూడ శూన్యము. అనఁగా, బ్రహ్మమునుతక్క రెండవదానిని చూడక పోవుటవలన శూన్యము. ఆకాశమునందుండు ఘటమువలె లోపలను వెలుపలను శూన్యమైయుండునట్లు శూన్యము. బ్రహ్మాకారవృత్తి కలిగియుండుటవలన, లేక బ్రహ్మమునకు వాసముగా నుండుటవలన లోపల అంతఃకరణమునందు లేక హృదయాకాశమునందు పూర్ణము. బ్రహ్మమునకు అన్యమైన వృత్తిలేనందున లేక బ్రహ్మము పూర్ణమైయుండుటవలన అంతఃకరణమునకు వెలుపలను అనఁగా హృదయాకాశము నకు బాహ్యమందు పూర్ణము. సముద్రమందుండు ఘటము వలెనె పూర్ణము. అనఁగా, సముద్రమధ్యమందుండుఘటము పూర్ణముగ జలముచేత పూరితమగునట్లు సమాహితచిత్తుఁడు (సమాధిస్థితుఁడు) ఐనయోగి బ్రహ్మముచేత పూరితుఁడగు చున్నాఁడు.

శ్లో. బాహ్యచింతా నకర్తవ్యా తథైవాంతరచింతనమ్,
సర్వచింతాం పరిత్యజ్య న కించిదపి చింతయేత్. 57

టీ. (సమాహితేనయోగినా=సమాధిస్థితుఁడైన యోగిచేత), బాహ్య చింతా = గంధపుష్పాదిబాహ్యవిషయికచింతనము, నకర్తవ్యా = చేయఁగూడదు. తథైవ=ఆవిధముగనే, ఆంతరచింతనం=ఆశామోదకమందిరారామాది మనోకల్పితాంతర్విషయికచింతనమును కూడ, (నకర్తవ్యం=చేయఁగూడదు).

సర్వచింతాంపరిత్యజ్య=బాహ్యాంతరమైన అన్నిచింతనలను వదలి, కించిదపి= దేనిని, నచింతయేత్=తలంపఁగూడదు.

తా. సమాధిస్థితుఁడైన యోగిచేత, గంధపుష్పాది బాహ్యవిషయిక చింతనము చేయఁగూడదు. ఆవిధముగనే, ఆశామోదకమందిరారామాదిమనోకల్పితాంతర్విషయికచింతనమునుకూడ చేయఁగూడదు. బాహ్యాంతరమైన సంపూర్ణవిషయికచింతనమును పరిత్యజించి, దేనిని ఏవిధమయిన చింతనము చేయకూడదు. అనఁగా, పరమవైరాగ్యవృత్తిచేత బ్రహ్మా (ఆత్మా) కారవృత్తినికూడ పరిత్యజింపవలయును. బ్రహ్మాకారవృత్తి పరిత్యాగమువలన, స్వస్వరూపస్థితి యనెడి జీవన్ముక్తి కలుగుచున్నది.

శాంతి లక్షణము.

భూమిక. బాహ్యాంతరచింతనమును పరిత్యజించుటవలన శాంతికలుగు నని వసిష్ఠులు చెప్పిన వాక్యమును ఇందు ప్రమాణముగ చేకొని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సంకల్పమాత్ర కలనైవ జగత్సమగ్రం
సంకల్పమాత్ర కలనైవ మనోవిలాసః,
సంకల్పమాత్ర మతిముత్సృజ నిర్వికల్ప
మాశ్రిత్య నిశ్చయ మవాప్నుహి రామశాంతిమ్. 58

టీ. హేరామ=ఓరామా! సమగ్రంజగత్=ఈ కనఁబడునట్టి ప్రపంచమంతయును, సంకల్పమాత్రకలనైవ=కేవలము మానసికవ్యాపారమయినటువంటి సంకల్పముయొక్క రచనయే. అనఁగా (సృష్టియే) అనఁగా, (బాహ్య ప్రపంచమంతయు మనోకల్పితము). మనోవిలాసః=మనస్సుయొక్క కల్పనావిలాసము అనఁగా, ఆశామోదకమందిరారామాదివిషయాకారకల్పనావిలా

రచనయే,
సము, సంకల్పమాత్ర కలనైవ=కేవలము సంకల్పముయొక్క
సంకల్పమాత్రమతిం=కేవలము సంకల్పమను బాహ్యాంతర ప్రపంచమునందు
కలిగిన నిశ్చయత్వబుద్ధి(సత్యస్థితి)ని, ఉత్సృజ = విడువుము. నిర్వికల్పకం =
వికల్పములేనిఆత్మను, అనఁగా ఆత్మయందుండు కర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖిత్వ
ములును, సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదమును, దేశకాలవస్తుపరిచ్ఛేదమును
నైన విశిష్టకల్పనారహితమైన నిర్వికల్పస్వరూపమైన ఆత్మను, ఆశ్రిత్య=
ఆశ్రయించి, నిశ్చయం=నిజమైన, శాంతిం = శాంతిని (పరమోపాధిని),
అవాప్నుహి=పొందుము.

తా. ఓరామా! ఈకనఁబడునట్టి బాహ్యప్రపంచమంత
యును, కేవలము మానసిక వ్యాపారమైనటువంటి సంకల్పము
యొక్క రచనయే. (సృష్టియే) అనఁగా, బాహ్య ప్రపంచ
మంతయు మనోకల్పితము. మనస్సుయొక్క కల్పనావిలాసము.
అనఁగా, ఆశామోదక మందిరారామాదివిషయాకారకల్పనా
విలాసము కేవలము సంకల్పముయొక్క రచనయే. అనఁగా,
మానసప్రపంచము కూడ మనోకల్పితము. కేవలము సంకల్ప
మను బాహ్యాంతర ప్రపంచమునందు కలిగిన నిశ్చయత్వ
బుద్ధిని (సత్యస్థితిని) విడువుము. వికల్పములేని ఆత్మను అనఁగా,
ఆత్మయందుండు కర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖిత్వములును, సజా
తీయ విజాతీయ స్వగతభేదమును, దేశకాలవస్తుపరిచ్ఛేద
మును నైన విశిష్టకల్పనారహితమైన నిర్వికల్ప స్వరూపమైన
ఆత్మను ఆశ్రయించి నిజమైన శాంతిని (పరమోపాధిని)
పొందుము. ఆత్మను ధారణముచేయుము. దాన శాంతికలు
గును. శాంతివలన సుఖముకూడ గలుగును.

విశే. శాంతివలన సుఖము సంప్రాప్తమగుననెడు అభి

ప్రాయముచేత, శాంతినిబొందుమని చెప్పియుండిరి. శాంతి వలన సుఖము కలుగుననుటకు; "నచాభావయతః శాంతి రశాంతస్య కుతఃసుఖమ్" విచారహీనునకు ఆత్మధ్యానము లేనివానికి శాంతి ఎక్కడిది? అనఁగా, లేదు. అశాంతునకు, అనఁగా, శాంతిలేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అనఁగా లేదు. అని భగవద్గీతయందు చెప్పఁబడినవాక్యము ప్రమాణము.

ఆత్మాకారమనోవృత్తిలక్షణము.

భూమిక. ఆత్మయందు జేర్పఁబడిన మనస్సు ఆత్మాకారమును బొందుచున్నదని ఉదాహరణపూర్వకముగఁ జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కర్పూరమనలే యద్వ త్సైంధవం సలిలే యథా,
తథా సంధీయమానంచ మన స్తత్త్వే విలీయతే. 59

టీ. యద్వత్=ఏవిధముగా, అనలే=వహ్నియందు, సంధీయమానం= చేర్పఁబడిన, కర్పూరం=కర్పూరము, విలీయతే=లీనమగుచున్నదో, అనఁగా వహ్నిరూపమును బొందుచున్నదో, యథా=ఏవిధముగా, సలిలే=జలమందు, (సంధీయమానం=చేర్పఁబడిన,) సైంధవం=లవణము, విలీయతే=లీనమగుచున్నదో, అనఁగా జలస్వరూపమును దాల్చుచున్నదో, తథా=ఆవిధముగానే, తత్త్వే=ఆత్మతత్త్వమందు, (సంధీయమానం=చేర్పఁబడిన,) మనః=మనస్సు, విలీయతే=లీనమగుచున్నది. అనఁగా ఆత్మాకారమును బొందుచున్నది.

తా. ఏవిధముగా వహ్నియందు జేర్పఁబడిన కర్పూరము వహ్నిరూపమును బొందుచున్నదో, ఏవిధముగా జలమందు చేర్పఁబడిన లవణము జలస్వరూపమును దాల్చుచున్నదో, ఆవిధముగానే ఆత్మతత్వమందు జేర్పఁబడినమనస్సు ఆత్మాకారమును బొందుచున్నది.

ద్వైతలయలక్షణము.

భూమిక. మనస్సు లయమైనయెడల ద్వైతముకూడ లయమగు నని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జ్ఞేయం సర్వం ప్రతీతంచ జ్ఞానంచ మనఉచ్యతే,
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం నష్టం నాన్యః పంథాద్వితీయకః.

టీ. జ్ఞేయం=జ్ఞేయము (తెలియఁదగినది), ప్రతీతంచ=తెలియఁబడినవి, జ్ఞానంచ=తెలివి, అనునవి, సర్వం=అన్నియును, మనఉచ్యతే=మనోకల్పితమగుటచేత మనస్సని చెప్పఁబడుచున్నవి. జ్ఞానం జ్ఞేయం(చ)=తెలివియును, తెలియఁ దగినదియును, (మనసా) సమం = మనస్సుతోకూడ, యదినష్టం = విలయమగునేని, అన్యః = మఱియొక, ద్వితీయకః పంథా = రెండవమార్గము అనఁగా మనోవిషయము, న(అస్తి)=లేదు. అనఁగా ద్వైతములేదు.

తా. తెలియఁదగినది, తెలియఁబడినది, తెలివి అనునవి అన్నియును, మనోకల్పితమగుటచేత మనస్సునియే చెప్పఁబడుచున్నవి. తెలివియును, తెలియఁదగినదియును మనస్సుతోకూడ విలయమగునేని మఱియొక రెండవమార్గము అనఁగా మనోవిషయములేదు. అనఁగా ద్వైతములేదు.

శ్లో. మనోదృశ్య మిదం సర్వం యత్కించి త్సచరాచరమ్,
మనసోహ్యున్మనీ భావాద్ద్వైతం నైవోపలభ్యతే. 61

టీ. ఇదం = ఈకనఁబడునట్టి, సచరాచరం యత్కించిత్ = చరాచర (స్థావరజంగమ) రూపమైన, జగత్తు, యత్కించిత్ (అస్తి) = ఏదికలదో, (తత్) సర్వం=అది అంతయు, మనోదృశ్యం=మనస్సుచేత చూడఁదగినది. అనఁగా, మనస్సంకల్పమాత్రప్రతీతము. మనసః = మనస్సుయొక్క, ఉన్మనీభావాత్=ఉన్మనీభావము (విలయమువలన), ద్వైతం=ద్వైతము (భేదము),

నైవోపలభ్యతే=కానఁబడదు, అనఁగా, ద్వైతభ్రమ తోఁచుటకు కారణమైన మనస్సంకల్పము రహితమగును.

తా. ఈకనఁబడునట్టి స్థావరజంగమరూపమైన జగత్తు ఏది కలదో, అది అంతయు, మనస్సుచేతఁ జూడఁదగినది. అనఁగా మనస్సంకల్పమాత్ర ప్రతీతము, మనస్సుయొక్క ఉన్మనీభావము (విలయము) వలన ద్వైతమను భేదము కానఁబడదు. అనఁగా ద్వైతభ్రమ తోఁచుటకు కారణమైన మనోసంకల్పము రహితమగును.

విశే. మనోసంకల్పము కలుగుటవలన ప్రపంచము ప్రతీతమగును. లేనిచో ప్రతీతము కాదు. కాఁబట్టి యీజగత్తు భ్రమగా యున్నది. ఇట్లు చెప్పిన బౌద్ధప్రసంగ మందురేమో, కాదు. ఎందువల్లననఁగా, భ్రమగా కనఁబడు శరీరముగలది యగుటచేత భ్రమకు అధిష్ఠానమైన బ్రహ్మము సత్యమని యంగీకరించియుండుటవలన ఇచ్చట బౌద్ధప్రసంగము లేదు.

శ్లో. జ్ఞేయవస్తు పరిత్యాగా ద్విలయం యాతి మానసమ్,
మనసో విలయే జాతే కైవల్య మవశిష్యతే. 62

టీ. జ్ఞేయవస్తు = జ్ఞానమునకు విషయమగు చరాచరదృశ్య ప్రపంచమును, అనఁగా నామరూపాత్మకమైన జగత్తును, పరిత్యాగాత్=పరిత్యజించుటవలన, మానసం=మనస్సు, విలయంయాతి=విలయమును జెందుచున్నది. అనఁగా, సచ్చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మాకారమును జెందుచున్నది. మనసోవిలయేజాతే = మనస్సు విలయమైనపుడు, కైవల్యం = కైవల్యము అనఁగా అద్వితీయమైన ఆత్మభావము, అవశిష్యతే = మిగులుచున్నది. (శేషించుచున్నది.)

తా. జ్ఞానమునకు విషయమగు చరాచరదృశ్యప్రపంచమును అనఁగా, నామరూపాత్మకమైన జగత్తును పరిత్యజించుటవలన మనస్సు విలయమును జెందుచున్నది. అనఁగా, సచ్చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మాకారమును జెందుచున్నది. మనస్సు లయమైనపుడు కైవల్యము అనఁగా, అద్వితీయమైన ఆత్మభావము మిగులుచున్నది.

శ్లో. ఏవం నానావిధోపాయాః సమ్యక్ స్వానుభవాన్వితాః,
సమాధిమార్గాః కథితాః పూర్వాచార్యైర్మహాత్మభిః. 63

టీ. ఏవం = ఈవిధముగ, అనఁగా, అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టిః అను మొదలగువానివలన మున్ను చెప్పఁబడినవిధముగ, నానావిధోపాయాః = అనేకవిధములగు సాధనములు కలవియును, సమ్యక్స్వానుభవాన్వితాః=సంశయవిపర్యయములులేని చక్కని స్వానుభవముతో కూడినవియునునగు, సమాధిమార్గాః=చిత్తవృత్తి నిరోధకములగు సమాధిమార్గములు, మహాత్మభిః=సమాధ్యభ్యాసమువలన పరిశుద్ధమయిన అంతఃకరణమును ఆత్మను గలిగినవారలైన, (మహాత్ములైన), పూర్వాచార్యైః = మత్స్యేంద్రాది పూర్వాచార్యులచేత, కథితాః=చెప్పఁబడినవి.

తా. ఈవిధముగ అనఁగా 'అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టిః' అను మొదలగువానివలన మున్ను చెప్పఁబడినవిధముగ, అనేకవిధములగు సాధనములు కలవియును, సంశయవిపర్యయములులేని చక్కని స్వానుభవముతో కూడినవియును నగు చిత్తవృత్తినిరోధకములగు సమాధిమార్గములు, సమాధ్యభ్యాసమువలన పరిశుద్ధమైన అంతఃకరణమును ఆత్మను గలిగినవారలై మహాత్ములైన మత్స్యేంద్రాది పూర్వాచార్యులచేత చెప్పఁబడియున్నవి.

సుషుమ్నాదిస్తుతి.

. సుషుమ్నాదులవలన సిద్ధివడసినవారు వానిని
చున్నారు —

మ్నైయై కుండలిన్యై సుధాయై చంద్రజన్మనే,
స్థైన్యై నమస్తుభ్యం మహాశక్త్యై చిదాత్మనే.

మ్నైయై = సుషుమ్నయైన, తుభ్యం = నీకును, కుండలిన్యై=
ండలినియైన, (తుభ్యం=నీకును), చంద్రజన్మనే=భ్రూమధ్యా
నియందుండి జన్మించు, సుధాయై=అమృతమైన, (తుభ్యం=
న్యై = తుర్యావస్థయైన (తుభ్యం=నీకును), చిదాత్మనే=
పముగా గలిగిన, అనఁగా, జడస్వరూపములై కాయేంద్రియ
సంపాదకముగ నుండుటవలన, మహాశక్త్యై=సర్వోత్తమ
(తుభ్యం=నీకును), నమః=నమస్కారము.

షుమ్నకును, కుండలినీ శక్తికిని, భ్రూమధ్యా
ంద్రునియందుండి జన్మించు అమృతమునకును,
, చైతన్యమే స్వరూపముగాగల అనఁగా, జడ
న కాయేంద్రియ మనస్సులకు చేతనత్వమును
గ యుండుటవలన సర్వోత్తమమైన చిచ్ఛక్తికిని

నాదానుసంధానోపాయము.

క. పలువిధములైన సమాధి సాధనములను చెప్పి,
ధానము ముఖ్యమైన యుపాయమని చెప్పు

తత్త్వబోధానాం మూధానామపి సమ్మతమ్,
ం గోరక్షనాథేన నాదోపాసనముచ్యతే. 65

టీ. అశక్యతత్త్వబోధానాం = తత్త్వజ్ఞానమును దెలియుట కశక్తులైన, మూఢానామపి=మూఢు (అవ్యుత్పన్న)లకు కూడ, సమ్మతమే=సమ్మతమైనదియును, గోరక్షనాథేన = గోరక్షనాథులచేత, ప్రోక్తం=చెప్పఁబడినదియును నైన, నాదోపాసనం = నాదానుసంధానము, ఉచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. తత్త్వజ్ఞానమును దెలియుట కశక్తులైన మూఢులకుకూడ సమ్మతమైనదియును, గోరక్షనాథులచేత చెప్పఁబడినదియును నైన నాదానుసంధానము చెప్పఁబడుచున్నది

విశే. మూఢులకు (అవ్యుత్పన్నులకు)తత్త్వజ్ఞానమలవడ నేరదని భావము. ఇందలి 'అపి' శబ్దమువలన, మూఢులకే కాక పండితులకుకూడ సమ్మతమైనదని గ్రహించునది. గోరక్షనాథులచే చెప్పఁబడిన దనుటవలన, మహాత్ములచే చెప్పఁబడినదైనందున, దీనిని ఈనాదాను సంధానమును అందఱును అవశ్యము గ్రహింపఁదగినదని విదితమగుచున్నది.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథేన సపాదకోటి
లయప్రకారాః కథితాజయంతి,
నాదానుసంధానకమేకమేవ
…న్యామహే ముఖ్యతమం లయానామ్. 66

…నాథేన=శ్రీ ఆదినాథుఁడగు శివునిచేత, కథితా=చెప్పఁ
…కోటి లయప్రకారాః=ఒకకోటి యిరువదియైదు లక్షల
…రములు, అనఁగా, చిత్తలయ ప్రకారములు. అనఁగా,
జయంతి = శ్రేష్ఠములుగ విరాజిలుచున్నవి.
…ను సంధానకం = నాదానుసంధానము
…ధనములలో, ముఖ్యతమం=ముఖ్య

మైనదిగ, (ప్రధానమైనదానిగ) మన్యామహే = తలంచెదము (పరిగణించెదము).

తా. శ్రీ ఆదినాథుఁడగు శివునిచేత చెప్పఁబడినటువంటి ఒకకోటి యిరువది యిదులక్షల లయప్రకారములు అనఁగా చిత్తలయ సాధన భేదములు శ్రేష్ఠములుగ విరాజిలుచున్నవి. వానిలో నాదానుసంధానము ఒక్కటిమాత్రమే లయసాధనములలో ముఖ్యమైనదిగ, (ప్రధానమైనదానిగ) పరిగణించెదము. అనఁగా తలంచెదము.

విశే. శ్రేష్ఠములై విరాజిలు లయసాధనము లన్నిటిలోను ఉత్తమమైనదియును, గోరక్షనాథులచేత సమ్మతింపఁబడినదియును నగు నాదానుసంధానము అవశ్యము విధింపఁబడెను.

శాంభవీముద్రా నాదానుసంధానము.

భూమిక. శాంభవీముద్రయొక్క నాదానుసంధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ముక్తాసనే స్థితో యోగీ ముద్రాం సంధాయ శాంభవీమ్,
శృణుయాద్దక్షిణే కర్ణే నాదమంతస్థమేకధీ. 67

టీ. ముక్తాసనే=ముక్తాసనము (సిద్ధాసనము) నందు, స్థితః=ఉండినవాఁడై, యోగీ=యోగి, శాంభవీం ముద్రాం=శాంభవీముద్రను, సంధాయ=ధరించి, ఏకధీః (సన్)=ఏకాగ్రచిత్తుఁడై యుండి, దక్షిణేకర్ణే=కుడిచెవియందు, అంతస్థం=సుషుమ్నా నాడియందుండు, నాదం=నాదమును, శృణుయాత్=వినవలెను.

తా. ముక్తాసనము (సిద్ధాసనము)నందు ఉండినవాఁడై యోగి శాంభవీముద్రను ధరించి, ఏకాగ్రచిత్తుఁడై యుండి,

కుడిచెవియందు సుషుమ్నానాడియందుండునాదమును వినవలెను.

విశే. "శ్లో. ఆదౌ మత్తాలిమాలాజనితరవసమస్తార సంస్కారకారీ, నాదోఽసౌ వాంశికస్యాఽనిలభరితలసద్వంశనిస్స్వనతుల్యః, ఘంటానాదానుకారీ తదను చ జలధిధ్వానధీరో గభీరో గర్జత్పర్జన్యఘోషః పర ఇహ కుహరే వర్తతే బ్రహ్మనాడ్యాః." ఈనాదము, మునుముందు మధుపానమునలన ఉన్మత్తతఁ జెందిన భ్రమరసమూహములవలన కలుగు రవమువలెను, తరువాత వాయుపూరితములైన వంశముల (వెదుళ్ల) వలన కలుగు శబ్దమువలెను, ఆతరువాత ఘంటానాదమువలెను, అటుతరువాత సముద్రధ్వానమువలెను, ధీరమును గంభీరమునునైన మేఘగర్జనమువలెను, బ్రహ్మనాడీ (సుషుమ్నానాడీ) ఛిద్రమందు వర్తమానమగుచున్నది" అని త్రిపురసారసముచ్చయమందు చెప్పఁబడియున్నది.

పరాఙ్ముఖీ ముద్రానాదానుసంధానము.

భూమిక. పరాఙ్ముఖీముద్రవలని నాదానుసంధానమును చెప్పుచున్నారు. —

శ్లో. శ్రవణపుటనయనయుగళ
ఘ్రాణముఖానాం నిరోధనం కార్యమ్,
శుద్ధసుషుమ్నాసరణౌ
స్ఫుటమమలః శ్రూయతే నాదః. 68

టీ. శ్రవణపుట = రెండుచెవులు, నయనయుగళ = రెండుకన్నులు, ఘ్రాణ=రెండునాసికాద్వారములు, ముఖానాం=నోరు, అను వీనిని, (కరాంగుళిభిః) నిరోధనం కార్యం=చేతివ్రేళ్లతో నిరోధనము చేయవలెను. అనఁగా,

మూయవలెను. (తతః = అట్లుచేయుటవలన), శుద్ధసుషుమ్నా సరణౌ=ప్రాణాయామముచేత శుద్ధమైయుండు సుషుమ్నామార్గమునందు, అమలః నాదః=నిర్మలమైన నాదము, స్ఫుటం=స్పష్టముగ, శ్రూయతే=వినఁబడుచున్నది.

తా. రెండుచెవులు, రెండుకన్నులు, రెండు నాసికా ద్వారములు, నోరు అను వీనిని చేతివ్రేళ్లతో మూయవలెను. అట్లు చేయుటవలన ప్రాణాయామముచేత శుద్ధమైయుండు సుషుమ్నామార్గమునందు నిర్మలమైననాదము స్పష్టముగ వినఁబడుచున్నది

విశే. "అంగుష్ఠాభ్యాం ముఖౌ కర్ణౌ తర్జనీభ్యాం చ చక్షుషీ, నాసాపుటౌ తదాన్యాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్య కరణాని చ." అంగుష్ఠముల (బొటనవ్రేళ్ల)తో చెవులను, తర్జనుల (చూపుడువ్రేళ్ల)తో నేత్రములను, మధ్యవ్రేళ్లతో నాసికా ద్వారములను, తక్కినవ్రేళ్లతో ముఖము (నోరును) నిరోధింప (మూయ)వలెను. 'చ' కారమువలన ముఖము(నోరు)ను కూడ మూయవలయునని గ్రహించునది. ఈముద్రను షణ్ముఖీ ముద్రయని కూడ చెప్పుదురు.

నాదావస్థా భేదములు.

భూమిక. నాదావస్థల భేదములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయోఽపి చ,
నిష్పత్తిస్సర్వయోగేషు స్యాదవస్థాచతుష్టయమ్. 69

టీ. ఆరంభశ్చ=ఆరంభావస్థ, ఘటశ్చైవ=ఘటావస్థ, తథా పరిచయోఽపిచ=పరిచయావస్థ, నిష్పత్తిః=నిష్పత్త్యవస్థ, (ఇతి=అని), సర్వయోగేషు=చిత్తవృత్తి నిరోధసాధనములగు శాంభవిమొదలగు అన్నియోగములయందును, అవస్థాచతుష్టయం=నాలుగు వ్యవస్థలు, స్యాత్=ఒప్పుచున్నవి.

తా. ఆరంభావస్థ, ఘటావస్థ, పరిచయావస్థ, నిష్పత్త్యవస్థ, అని చిత్తవృత్తి నిరోధసాధనములగు శాంభవి మొదలగు అన్ని యోగములయందును, నాలుగువ్యవస్థలు ఒప్పుచున్నవి.

ఆరంభావస్థ.

భూమిక. నాలుగు అవస్థలలో మొదటిదగు ఆరంభావస్థను గూర్చి ముందు చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంథేర్భవేద్భేదో హ్యానందః శూన్యసంభవః,
విచిత్రక్వణకో దేహేఽనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః. 70

టీ. బ్రహ్మగ్రంథేః=అనాహతచక్రమందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క, భేదః = ప్రాణాయామాభ్యాసముచేత భేదనము, (యదా) భవేత్ =ఎప్పుడు కలుగునో, (తదా=అప్పుడు), ఆనందః=ఆనందమును ఇచ్చునదియును, శూన్యసంభవః=శూన్యమను హృదయాకాశమునందు కలుగునదియును, విచిత్రః=నానావిధములగు, క్వణకః=భూషణములయొక్క శబ్దమునకు సమానమైనదియును నగు, అనాహతః=అనాహత శబ్దము, అనఁగా, ప్రహారణము లేకయే కలుగునటువంటి ధ్వని, దేహే = దేహమందు, శ్రూయతే = వినఁబడు

నాహత చక్రమందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క
భ్యాసముచేత భేదనము ఎప్పుడు కలుగునో
మును ఇచ్చునదియును, శూన్యమను హృద
కలుగునదియును నగు, అనాహతశబ్దము
లేకయే కలుగునటువంటి ధ్వని దేహ

క్వణశబ్దమువలన గ్రహింపఁ

తా. ఆరంభావస్థ, ఘటావస్థ, పరిచయావస్థ, నిష్పత్త్యవస్థ, అని చిత్తవృత్తి నిరోధసాధనములగు శాంభవి మొదలగు అన్నియోగములయందును, నాలుగువ్యవస్థలు ఒప్పుచున్నవి.

ఆరంభావస్థ.

భూమిక. నాలుగు అవస్థలలో మొదటిదగు ఆరంభావస్థను గూర్చి ముందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంథేర్భవేద్భేదో హ్యానందః శూన్యసంభవః,
విచిత్రక్వణకో దేహేఽనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః. 70

టీ. బ్రహ్మగ్రంథేః=అనాహతచక్రమందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క, భేదః = ప్రాణాయామాభ్యాసముచేత భేదనము, (యదా) భవేత్=ఎప్పుడు కలుగునో, (తదా=అప్పుడు), ఆనందః=ఆనందమును ఇచ్చునదియును, శూన్యసంభవః=శూన్యమను హృదయాకాశమునందు కలుగునదియును, విచిత్రః=నానావిధములగు, క్వణకః=భూషణములయొక్క శబ్దమునకు సమానమైనదియును నగు, అనాహతః=అనాహత శబ్దము, అనఁగా, ప్రహారణము లేకయే కలుగునటువంటి ధ్వని, దేహే = దేహమందు, శ్రూయతే = వినఁబడుచున్నది.

—ా అనాహత చక్రమందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క
ామాభ్యాసముచేత భేదనము ఎప్పుడు కలుగునో
ఆనందమును ఇచ్చునదియును, శూన్యమను హృద
కాశమునందు కలుగునదియును నగు, అనాహతశబ్దము అనఁగా ప్రహారణము లేకయే కలుగునటువంటి ధ్వని దేహమందు వినఁబడుచున్నది.

విశే. భూషణశబ్దము క్వణశబ్దమువలన గ్రహింపఁ

బడెను. "భూషణానాం తు శింజితమ్, నిక్వాణో నిక్వణః క్వాణః క్వణః క్వణనమిత్యపి." అని అమరము.

శ్లో. దివ్యదేహశ్చ తేజస్వీ దివ్యగంధస్త్వరోగవాన్,
సంపూర్ణహృదయశ్శూన్యఆరంభో యోగవాన్భవేత్.

టీ. శూన్యే=శూన్యమైన హృదయాకాశమందు, ఆరంభః = నాదారంభము గలవాఁడును, సంపూర్ణహృదయః = ప్రాణవాయువుచేత పూర్ణముగ పూరింపఁబడిన హృదయము గలవాఁడునునైన, యోగవాన్=యోగి, దివ్యదేహశ్చ=దివ్యదేహము గలవాఁడును, తేజస్వీ = తేజోవంతుఁడును అనఁగా ప్రతాపముగలవాఁడును, దివ్యగంధఃతు = సుగంధిత శరీరము గలవాఁడును, అరోగవాన్=రోగములేనివాఁడును, భవేత్=అగును.

తా. శూన్యమైన హృదయాకాశమందు నాదారంభము గలవాఁడును, ప్రాణవాయువుచేత పూర్ణముగ పూరింపఁబడిన హృదయము గలవాఁడును నైనయోగి దివ్యదేహము గలవాఁడును, ప్రతాపము గలవాఁడును, సుగంధిత శరీరముగలవాఁడును, రోగము లేనివాఁడును అగును.

విశే. శూన్యము, అతిశూన్యము, మహాశూన్యము అనునివి హృదయాకాశము, విశుద్ధాకాశము, భ్రూమధ్యాకాశము, అని క్రమముగ వ్యవహరింపఁబడుచుండుటచేత, శూన్యమువలన హృదయాకాశము గ్రహింపఁబడియున్నది.

ఘటావస్థ.

భూమిక. ఘటావస్థను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ద్వితీయాయాం ఘటీకృత్య వాయుర్భవతి మధ్యగః,
దృఢాసనో భవేద్యోగీ జ్ఞానీ దేవసమస్తదా. 72

టీ. ద్వితీయాయాం = రెండవదియగు ఘటావస్థయందు, వాయుః= ప్రాణవాయువు, ఘటీకృత్య = తనతో అపానమును, నాదమును, బిందువును కూడ ఏకముచేసి, మధ్యగః = కంఠస్థానము నందలి మధ్యచక్రమునందు, (యదాభవేత్=ఎప్పుడు ఉండునో), తదా=అప్పుడు, యోగీ=యోగి, దృఢాసనః=దృఢాసనము (స్థిరాసనము)గలవాఁడును, జ్ఞానీ=అతిశయ జ్ఞానము కలవాఁడును అనఁగా, మునుపటికంటె యెక్కుడుబుద్ధి విలసనము గలవాఁడును, దేవసమః=రూపలావణ్యాధిక్యముచేత దేవతలకు సమానమైనవాఁడును, భవేత్ =అగుచున్నాఁడు.

తా. రెండవదియగు ఘటావస్థయందు ప్రాణవాయువు తనతో అపానమును నాదమును బిందువునుకూడ ఏకముచేసి కంఠస్థానమందలి మధ్యచక్రమందు ఎప్పుడు ఉండునో అప్పుడు యోగి, దృఢాసనము (స్థిరాసనము) గలవాఁడును, అతిశయ జ్ఞానముగలవాఁడును, రూపలావణ్యాధిక్యముచేత దేవతలకు సమమైనవాఁడును అగుచున్నాఁడు.

విశే. "ప్రాణాపానౌ నాదబిందూ జీవాత్మపరమాత్మనోః, సమ్మిళిత్వా ఘనే యస్మా త్తస్మాత్స ఘట ఉచ్యతే" ప్రాణా
ఒను, నాదబిందువులును, జీవాత్మపరమాత్మలును
... ఘటమనఁబడెను. అని రాజయోగమునందుఁ
...ది.

...ంథే స్తతో భేదాత్పరమానందసూచకః,
...సాన్యే విమర్దశ్చ భేరీశబ్ద స్తదా భవేత్. 73

టీ. తతః=బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించిన పిమ్మట, విష్ణుగ్రంథేః=కంఠమునం
...ందు విష్ణుగ్రంథిని, భేదాత్ = కుంభకముచేత భేదించుటవలన, పరమానంద
...సూచకః=ముందుకలుగఁబోవు బ్రహ్మానందమును సూచనగా తెలియఁజేయునది

రైన, అతిశూన్యే=అతిశూన్యమను కంఠావకాశమునందు, విమర్దంచ=అనేక విధములగు నాదశబ్దములును, తథా భేరీశబ్దః = భేరీశబ్దమువంటి శబ్దమును, భవేత్=కలుగును.

తా. బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించిన పిమ్మట కంఠమునందుండు విష్ణుగ్రంథిని కుంభకముచేత భేదించుటవలన, ముందుకలుగఁ బోవు బ్రహ్మానందమును సూచనగా తెలియఁజేయునదియైన, అతిశూన్యమను కంఠావకాశమునందు అనేకవిధములగునాద శబ్దములును, భేరీశబ్దమువంటి శబ్దమును కలుగును.

—— పరిచయావస్థ. ——

భూమిక. పరిచయావస్థను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తృతీయాయాం తు విజ్ఞేయో విహాయోమర్దలధ్వనిః,
మహాశూన్యం తదాయాతి సర్వసిద్ధిసమాశ్రయమ్. 74

టీ. తృతీయాయాంతు = మూఁడవదియగు పరిచయావస్థయందు, విహాయోమర్దలధ్వనిః = భ్రూమధ్యాకాశమున మృదంగధ్వనివంటి నాదము, విజ్ఞేయః=విశేషముగా తెలియఁదగినదైయున్నది. తదా = అప్పుడు, అనఁగా ఆఅవస్థయందు, సర్వసిద్ధిసమాశ్రయం=అణిమాది సకలసిద్ధులకు ఆశ్రయస్థానమైన, మహాశూన్యం=మహాశూన్యమనెడు భ్రూమధ్యాకాశమును, (ప్రాణః= ప్రాణము), యాతి=పొందును.

తా. మూఁడవదియగు పరిచయావస్థయందు, భ్రూమధ్యాకాశమున మృదంగధ్వనివంటి నాదము విశేషముగాఁ దెలియఁదగినదైయున్నది. అప్పుడు, ఆఅవస్థయందు, అణిమాది సకలసిద్ధులకు ఆశ్రయస్థానమైన మహాశూన్యమనెడు భ్రూమధ్యాకాశమును ప్రాణము బొందును.

శ్లో. చిత్తానందం తదా జిత్వా సహజానందసంభవః,
దోషదుఃఖజరావ్యాధిక్షుధానిద్రావివర్జితః. 75

టీ. తదా=అప్పుడు, (యోగీ=యోగి), చిత్తానందం=చిత్తానందమును అనఁగా, నాదవిషయాంతఃకరణవృత్తి జన్యమగు సుఖమును, జిత్వా=జయించి, సహజానంద సంభవః=స్వాభావికమైన ఆత్మసుఖముయొక్క ఆవిర్భావముగలవాఁడై, దోషదుఃఖ జరావ్యాధిక్షుధానిద్రా వివర్జితః - దోష = వాతపిత్తకఫ దోషములును, దుఃఖ=అధ్యాత్మికాదివేదనలును, జరా=ముదిమియును, వ్యాధి =రోగములును, క్షుధా = ఆకలియును, నిద్రా=నిద్రయును, వివర్జితః = లేనివాఁడు, (భవేత్=అగును.)

తా. అప్పుడు యోగి చిత్తానందమును అనఁగా, నాదవిషయాంతఃకరణవృత్తి జన్యమగు సుఖమును జయించి, స్వాభావికమైన ఆత్మసుఖముయొక్క ఆవిర్భావముగలవాఁడై, వాతపిత్త కఫదోషములును, అధ్యాత్మికాదివేదనలును, ముదిమియును, రోగములును, ఆకలియును, నిద్రయును లేనివాఁడు అగును.

నిష్పత్త్యవస్థ.

భూమిక. అప్పుడు అని పైశ్లోకమునందు నిర్ణయించిన ...యము ఎప్పుడో, అద్దానిని గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

... రుద్రగ్రంథిం యదా భిత్వా శర్వపీఠగతోఽనిలః,
నిష్పత్తౌ వైణవః శబ్దః క్వణద్వీణాక్వణో భవేత్. 76

...ద్రగ్రంథిం భిత్వా = ఆజ్ఞాచక్రమందుండు ...యువు, శర్వపీఠగతః = ఈశ్వరపీఠ ...=నిష్పత్త్యవస్థయందు, వైణవః

ణునాదమును, క్వణద్వీణాక్వణః=క్వణయని శబ్దముజేయుచునట్టి వీణా
ను, భవేత్=కలుగును.

తా. ఎప్పుడు ఆజ్ఞాచక్రమునందుండు రుద్రగ్రంథిని
ప్రాణవాయువు ఈశ్వరపీఠమై భ్రూమధ్యమును
నపుడు, నిష్పత్త్యవస్థయందు వేణునాదమును, క్వణయని
జేయునట్టి వీణానాదమును కలుగును.

కీభూతం తదాచిత్తం రాజయోగాభిధానకమ్,
ష్టిసంహారకర్తాఽసౌ యోగీశ్వరసమో భవేత్. 77

టీ. తదా=అప్పుడు, ఆ నిష్పత్త్యవస్థయందు, చిత్తం = చిత్తము, ఏకీ
= విషయవిషయీభేదము లేక విషయీస్వరూపమును, (భవేత్ =
ం. తత్=అది) రాజయోగాభిధానకం=రాజయోగమను పేరుగలది,
=అగును.) అసౌ=ఈనిష్పత్త్యవస్థయందు నాదానుసంధానము చేయు
గి, సృష్టిసంహారకర్తా=సృష్టిసంహారములకు కర్తయైన, ఈశ్వరసమః=
రకు సమానమైనవాఁడుగ, భవేత్=అగును.

తా. అప్పుడు, ఆ నిష్పత్త్యవస్థయందు, చిత్తము విషయ
భేదము లేక విషయీస్వరూపమును అనఁగా, ఏకా
ని బొందును. చిత్తైకాగ్రస్థితియే రాజయోగమను
లది ఈనిష్పత్త్యవస్థయందు నాదానుసంధానము జేయు
యోగి సృష్టి సంహారములకు కర్తయైన ఈశ్వరునకు
నమైనవాఁడుగ అగును.

స్తువా మాస్తువా ముక్తిరత్రైవాఖండితం సుఖమ్,
యోద్భవమిదం సౌఖ్యం రాజయోగాదవాప్యతే. 78

టీ. ముక్తి=మోక్షము, అస్తువా=కలుగునుగాక, లేక, మాస్తువా=కలుగ
వునుగాక, అత్రైవ=ఈ చిత్తైకాగ్రస్థితియందే, అఖండితః=అఖండిత

మైన, సుఖం=సుఖము, (అస్తి=ఉన్నది), లయోద్భవం=లయమువలన కలుగు నట్టి, ఇదం సౌఖ్యం=ఈసౌఖ్యము, రాజయోగాత్=రాజయోగము చేత, అవాప్యతే=పొందఁబడుచున్నది.

తా. మోక్షము కలుగునుగాక, లేక, కలుగకపోవును. గాక, ఈచిత్తైకాగ్రస్థితియందే అనఁగా ఈనాదానుసంధానమునందే అఖండితమైన సుఖము ఉన్నది. లయమువలన కలుగునట్టి ఈసౌఖ్యము రాజయోగముచేత పొందఁబడుచున్నది.

శ్లో. రాజయోగమజానంతః కేవలం హఠకర్మిణః,
ఏతానభ్యాసినో మన్యే ప్రయాసఫలవర్జితాన్. 79

టీ. రాజయోగం=రాజయోగమును, అజానంతః = తెలియనివారలై, కేవలం హఠకర్మిణః=కేవలము హఠాభ్యాసమును మాత్రము చేయునట్టివారలగు, ఏతాన్ అభ్యాసినః=ఈ అభ్యాసకులను, ప్రయాసఫలవర్జితాన్=ప్రయాసముయొక్క ఫలములేనివారినిగ, మన్యే=భావించెదను.

తా. రాజయోగమును తెలియనివారలై కేవలము హఠాభ్యాసమును మాత్రము చేయునట్టివారలగు ఈ అభ్యాసకులకు ప్రయాసముయొక్క ఫలము లేనివారినిగ భావించెదను. (ఇది స్వాత్మారామ యోగీంద్రులయొక్క వాక్యము.) అనఁగా, రాజయోగ మెఱుఁగనివారి హఠయోగాభ్యాసము నిష్ఫలమగును.

శ్లో. ఉన్మన్యవాప్తయే శీఘ్రం భ్రూధ్యానం మమ సమ్మతమ్,
రాజయోగపదం ప్రాప్తుం సుఖోపాయోఽల్పచేతసామ్,
సద్యః ప్రత్యయసంధాయీ జాయతే నాదజో లయః.

టీ. శీఘ్రం=శీఘ్రముగా, ఉన్మన్యవాప్తయే=ఉన్మన్యవస్థను బొందునిమిత్తము, భ్రూధ్యానం=భ్రూమధ్యధ్యానము, మమసమ్మతం=స్వాత్మారామయోగినైన నాకు సమ్మతము. (ఏతత్=ఇది, ఈభ్రూమధ్యధ్యానము), అల్పచేతసామపి=స్వల్పబుద్ధిగలవారికిని కూడ, రాజయోగపదం = తుర్యావస్థయను రాజయోగపదమును, ప్రాప్తుం=పొందుటకు, సుఖోపాయః = సుఖమైన సాధనోపాయము) ఆయి (అస్తి=ఉన్నది). నాదజోలయః = నాదమువలన కలుగు చిత్తలయము, సద్యః=శీఘ్రముగా, ప్రత్యయసంధాయీ = జ్ఞానమును సమకూర్చునది, జాయతే=అగుచున్నది.

తా. శీఘ్రముగా ఉన్మన్యవస్థను బొందునిమిత్తము భ్రూమధ్యధ్యానము స్వాత్మారామ యోగినైననాకు పరమ సమ్మతము. ఈభ్రూమధ్యధ్యానము స్వల్పబుద్ధిగలవారికిని కూడ, యోగముల కన్నిటికిని రాజైన రాజయోగము యొక్క పదము (తురీయావస్థ) ను బొందుటకు సుఖమైన సాధనోపాయమై యున్నది. (ఇక బుద్ధిమంతులకు వేఱె చెప్పవలయు నవసరము లేదు అని భావము.) నాదమువలన కలుగు చిత్తలయము శీఘ్రముగా, ప్రత్యయమును అనఁగా జ్ఞానమును సమకూర్చునది అగుచున్నది.

విశే. యోగము లన్నిటికిని రాజుగానుండుటచేత రాజయోగ మనఁబడుచున్నది.

శ్లో॥ నాదానుసంధానసమాధిభాజాం
యోగీశ్వరాణాం హృది వర్ధమానమ్,
ఆనందమేకం వచసామగమ్యం
జానాతి తం శ్రీ గురునాథ ఏకః. 81.

టీ. నాదానుసంధాన = నాదానుసంధానముచేత, సమాధిభాజాం= సమాధినిబొందునట్టి, యోగీశ్వరాణాం=యోగీశ్వరులయొక్క, హృది=హృదయమునందు, వర్ధమానం=వృద్ధిఁజెందునట్టి, వచసామగమ్యం=మాటలచేత ఇట్టిదట్టిదని వర్ణింపశక్యముగాని, తంఏకం ఆనందం=ఆ యోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన ముఖ్యమగు ఆనందమును, ఏకః శ్రీగురునాథః=శ్రీగురునాథుఁడు ఒక్కఁడు మాత్రమే, జానాతి=తెలిసినవాఁడు.

తా. నాదానుసంధానముచేత సమాధినిబొందునట్టి అనఁగా చిత్తైకాగ్రతను జెందునట్టి యోగీశ్వరులయొక్క హృదయమునందు వృద్ధిఁజెందునట్టి, మాటలచేత ఇట్టిదట్టిదని వర్ణింపశక్యముగాని ఆయోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన ముఖ్యమగు ఆనందమును శ్రీగురునాథుఁడు ఒక్కఁడు మాత్రమే తెలిసిన వాఁడు.

విశే. నాదానుసంధానముయొక్క ఆనందము గురుకటాక్షమువలన ప్రతీతమగునట్టిదని సూచితము.

ప్రత్యాహారము.

భూమిక. నాదానుసంధానమువలన ప్రత్యాహారాది క్రమమైన సమాధిని వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. కర్ణౌపిధాయ హస్తాభ్యాం యంశృణోతి ధ్వనిం మునిః,
తత్ర చిత్తం స్థిరీకుర్యాద్యావత్ స్థిరపదం వ్రజేత్. 82

టీ. మునిః=మననశీలుఁడగు యోగి, (హస్తాభ్యాం = చేతులయొక్క అంగుష్ఠములచేత), కర్ణౌ పిధాయ=రెండుచెవులను మూసికొని, యంధ్వనిం= ఏధ్వనిని, శృణోతి=వినుచున్నాఁడో, తత్ర=ఆధ్వనియందు, చిత్తం = చిత్తమును, యావత్ స్థిరపదం వ్రజేత్ = ఎంతవఱకు తుర్యావస్థను బొందునో, తావత్=అంతవఱకు), (స్థిరీకుర్యాత్=స్థిరపఱచవలెను.)

తా. మననశీలుఁడగు యోగి చేతిబొటనవ్రేళ్లతో రెండు చెవులను మూసికొని ఏధ్వనిని (నాదమును) వినుచున్నాఁడో, ఆధ్వనియందు చిత్తమును, ఎంతవఱకు తుర్యావస్థను బొందునో అంతవఱకు స్థిర మొనర్చవలెను.

విశే. తుర్యావస్థయనునది చేతనముయొక్క అభివ్యంజక (జ్ఞాపక) నాదముయొక్క జ్ఞానరూపము. నాదానుసంధానము వలన వాయువుయొక్క స్థిరత్వమును, అణిమాదిసిద్ధులును పొందఁబడుచున్నవి. త్రిపురసారసముచ్చయమునందు, "విజితో భవతీహ తేన వాయుః సహజో యస్య సముత్థితః ప్రణాదః, అణిమాదిగుణా భవంతి తస్యాఽమితపుణ్యం చ మహాగుణోదయస్య. సురరాజ తనూజవైరి రంధ్రే వినిరుధ్య స్వకరాంగుళిద్వయేన, జలధేరివ ధీరనాదమంతః ప్రసరంతం సహసా శృణోతి మర్త్యః." చేతిబొటనవ్రేళ్లతో కర్ణకుహరములను మూసికొని, శరీరములో స్వాభావికముగ జనించు సముద్రమువలె ధీరమైన శబ్దమును (నాదమును) శీఘ్రముగ మనుజులు వినుచున్నారు. అందువలన ఏ యోగి తనశరీరములో సహజముగ కలిగిననాదమును, చక్కఁగా వ్యాపించినవాయువును, జయించునో, ఆ యోగి, ఆమహాగుణోదయుఁడు, అణిమాది సిద్ధులను, అతులపుణ్యమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. సురరాజతనూజవైరి—సురరాజ = ఇంద్రునియొక్క, తనూజ = కుమారుఁడగు అర్జునునియొక్క, వైరి=శత్రువు, అగు, కర్ణః= కర్ణుఁడు (కర్ణములు), రంధ్రే = కుహరములయందు.

శ్లో. అభ్యస్యమానో నాదోఽయం బాహ్యమావృణుతే ధ్వనిం,
పక్షాద్విక్షేపమఖిలం జిత్వా యోగీ సుఖీ భవేత్. 83

టీ. అభ్యస్యమానః=అభ్యసింపఁబడునట్టి, అయంనాదః=ఈ అనాహత
మనెడు నాదము, బాహ్యం ధ్వనిం=బాహ్యమునందు కర్ణములకు విషయమగు
ధ్వనిని, యోగీ=యోగి, అపృణుతే=వినును. పక్షాత్=అర్ధమాసములో అనఁగా
పదునైదుదినములలో, అఖిలంవిక్షేపం=సకలచిత్తచాంచల్యములను, జిత్వా=
జయించి, సుఖీభవేత్=సుఖియగుచున్నాఁడు. అనఁగా నిజమైన ఆత్మానంద
రూపమనుసుఖమును బొందుచున్నాఁడు.

తా. అభ్యసింపఁబడునట్టి ఈ అనాహతమనెడునాదము
బాహ్యమందు కర్ణములకు విషయమగుధ్వనిని యోగి వినును.
ఇట్లు నాదమును అభ్యసించుయోగి పదునైదుదినములలో
సకలచిత్తచాంచల్యము (విక్షేపము) లను జయించి సుఖియగు
చున్నాఁడు.

శ్లో. శ్రూయతే ప్రథమాభ్యాసే నాదే నానావిధో మహాన్,
తతోఽభ్యాసే వర్ధమానే శ్రూయతే సూక్ష్మసూక్ష్మకః.

టీ. ప్రథమాభ్యాసే=మొదటిఅభ్యాసమునందు, అనఁగా అభ్యసించు
నపుడు మునుముందు, నానావిధః = నానావిధములైన, మహాన్నాదః=సము
ద్రము, మేఘము, భేరి మొదలగువానివంటి గొప్పశబ్దము, శ్రూయతే=వినఁ
బడును. తతః=అటుపిమ్మట, అభ్యాసే=నాదానుసంధానాభ్యాసము, వర్ధమానే
=వృద్ధిఁజెందునపుడు, సూక్ష్మసూక్ష్మకః=సూక్ష్మసూక్ష్మముగా అనఁగా, మెల్ల
మెల్లగా, శ్రూయతే=వినఁబడుచున్నది.

తా. మొదటిఅభ్యాసమందు నానావిధములైన సముద్ర
ము, మేఘము, భేరి మొదలగువానివంటి గొప్పశబ్దము వినఁ
బడును. అటుపిమ్మట నాదానుసంధానాభ్యాసము వృద్ధియగు
పుడు అనఁగా వృద్ధియగుకొలఁదిని సూక్ష్మసూక్ష్మముగా వినఁ
డుచున్నది.

నానావిధనాదములు.

భూమిక. నానావిధములగునాదములను వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. ఆదౌ జలధిజీమూతభేరీఝర్ఝరసంభవాః,
మధ్యే మర్దలశంఖోత్థా ఘంటాకాహళజాస్తథా. 85
అంతే తు కింకిణీవంశవీణాభ్రమరనిస్వనాః,
ఇతి నానావిధా నాదాః శ్రూయంతే దేహమధ్యగాః.86

టీ. ఆదౌ=మొదట, ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించునపుడు, జలధిజీమూత భేరీఝర్ఝరసంభవాః=సముద్రము, మేఘము, భేరి, ఝర్ఝరము (తప్పెట) అనువానివలన కలుగునాదముపంటినాదమును, తథా=ఆప్రకారమే, మధ్యే=మధ్యయందు, అనఁగా, వాయువుబ్రహ్మరంధ్రమందు స్థిరమైనపిమ్మట, మర్దలశంఖోత్థాః = మృదంగము, శంఖము అనువానివలన కలుగునాదమువంటి నాదమును, ఘంటాకాహళజాః=ఘంట, కాహళము, అనువానివలన కలుగునాదమువంటి నాదమును, అంతేతు = అంతమందు అనఁగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమందు దీర్ఘముగ స్థిరమైనపిమ్మట, కింకిణీవంశవీణాభ్రమరనిస్వనాః=మువ్వలు అనఁగా గజ్జెలు, మురళి, వీణ, తుమ్మెదలు అనువానినాదములవంటి నాదమును, ఇతి = ఇట్లు, నానావిధాః = అనేకవిధములైన, నాదాః=నాదములు, దేహమధ్యగాః=దేహమధ్యమునం దుండునట్లుగా, శ్రూయంతే=వినఁబడుచున్నవి.

తా. మొదట అనఁగా ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించునపుడు, సముద్రము, మేఘము, ఝర్ఝరము అనువానివలన కలుగునాదములవంటినాదమును, ఆప్రకారమే, మధ్యయందు అనఁగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమందు స్థిరమైన పిమ్మట మృదంగము శంఖము అనువానివలన కలుగు నాదము

వంటినాదమును, ఘంటకాహాళము అనువానివలన కలుగునాదమువంటి నాదమును, అంతమందు అనఁగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమందు దీర్ఘముగ స్థిరమైనపిమ్మట, గజ్జెలు, మురళి, వీణ, తుమ్మెదలు అనువానివలన కలుగునాదములవంటి నాదమును ఇట్లు అనేకవిధములైననాదములు దేహమధ్యమునం దుండునట్లుగా వినఁబడుచున్నవి.

శ్లో. మహతి శ్రూయమాణోఽపి మేఘభేర్యాదికే ధ్వనౌ,
తత్ర సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నాదమేవ పరామృశేత్. 87

టీ. మేఘభేర్యాదికే=మేఘము, భేరి మొదలగువానివలనకలుగు ధ్వనులవంటి, మహతిధ్వనౌ=గొప్పధ్వనులు, శ్రూయమాణోఽపి=వినఁబడినను, తత్ర=వానియందు, సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నాదమేవ=సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైననాదమునే, పరామృశేత్=చింతనము చేయవలయును.

తా. మేఘము భేరి మొదలగు వానివలన కలుగు ధ్వనులవంటి గొప్పధ్వనులు వినఁబడినను, వానియందు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైననాదమునే చింతనము చేయవలయును.

విశే. సూక్ష్మనాదము చిరకాలము నిలిచియుండునది గనుక తదాసక్తచిత్తము చిరకాలము స్థిరముగ నుండును

శ్లో. ఘనముత్సృజ్య వా సూక్ష్మే సూక్ష్మముత్సృజ్య వాఘనే,
రమమాణమపి క్షిప్తం మనో నాన్యత్ర చాలయేత్. 88

టీ. ఘనం=మేఘభేర్యాదికములయొక్క గొప్పదైన (నాదం=నాదమును) ఉత్సృజ్య=వదలి, సూక్ష్మే వా=సూక్ష్మమందో, లేక, సూక్ష్మం=సూక్ష్మనాదమును, ఉత్సృజ్య=వదలి, ఘనే వా = ఘననాదమందో, రమమాణమపి = క్రీడించునట్లుగా నున్నను, క్షిప్తంమనః=రాజసగుణముచేత అత్యంత చంచలమైనమనస్సును, అన్యత్ర=ఇతరవిషయములయందు, న చాలయేత్=చలింపఁజేయఁగూడదు.

తా. మేఘ భేర్యాదులయొక్క గొప్పదైన నాదమును వదలి సూక్ష్మనాదమందో, లేక, సూక్ష్మనాదమును వదలి ఘననాదమందో క్రీడించునట్లుగా నున్నను, అనఁగా, ఘనము సూక్ష్మము అను నీరెండునాదములలో నొకనాదమును పరిగ్రహించియో లేక పరిహరించియో క్రీడించునట్లుగా నున్నను, రాజసగుణము చేత అత్యంతచంచలమైన మనస్సును ఇతర విషయముల యందు చలింపఁ జేయఁగూడదు.

శ్లో. యత్ర కుత్రాపి వా నాదే లగతి ప్రథమం మనః,
తత్రైవ సుస్థిరీ భూయ తేన సార్ధం విలీయతే. 89

టీ. యత్ర కుత్రా పివానాదే = ఏదైన నొకదానియందు అనఁగా, ఘనసూక్ష్మ నాదములలో దేనియందైనను, ప్రథమం=మొట్టమొదట, మనః= మనస్సు, లగతి=లగ్నమగుచున్నదో, తత్రైవ = దానియందే, సుస్థిరీభూయ= చక్కఁగా స్థిరముగలదియై, తేనసార్ధం=ఆనాదముతోకూడ, విలీయతే=లయమగుచున్నది.

తా. ఏదైన నొకదానియందు అనఁగా, ఘన సూక్ష్మ నాదములలో దేనియందైనను ఒకదానియందు మొట్టమొదట మనస్సు లగ్నమగుచున్నదో, దానియందే, చక్కఁగా స్థిరము గలదియై ఆనాదముతోకూడ లయమగుచున్నది.

విశే. ఇందు మొదటివాక్యమువలన ప్రత్యాహారమును, రెండవవాక్యమువలన ధారణయును, మూఁడవ వాక్యమువలన. ధ్యానమూలకముగా సమాధియును చెప్పఁబడియుండెను.

శ్లో. మకరందం పిబన్ భృంగో గంధం నాపేక్షతే యథా,
నాదాసక్తం తదా చిత్తం విషయాన్నహి కాంక్షతే. 90

టీ. మకరందం=పుష్పరసమును, పిబన్=త్రాగునట్టి, భృంగః=తుమ్మెద, యథా=ఏవిధముగా, గంధం=పుష్పముయొక్క పరిమళమును, నాపేక్షతే= అపేక్షింపదో, తథా=ఆవిధముగా, నాదాసక్తం = నాదమునందాసక్తిగల, చిత్తం=చిత్తము, విషయాన్ = స్రక్చందన వనితాదివిషయములను, నహి కాంక్షతే=కాంక్షింపదు. అనఁగా కోరదు.

తా. పుష్పరసమును త్రాగునట్టి తుమ్మెద ఏవిధముగా పుష్పముయొక్క పరిమళమును అపేక్షింపదో, ఆవిధముగా, నాదాసక్తిగలచిత్తము, స్రక్చందనవనితాది విషయములను కాంక్షింపదు. అనఁగా కోరదు. స్రక్చందనవనితాది విషయములు ప్రతిబంధకము లగుటవలన నాదానుసంధానపరులు వానిని అభిలషింపరు.

శ్లో. మనోమత్తగజేంద్రస్య విషయోద్యానచారిణః,
నియామకసమర్థోఽయం నినాదనిశితాంకుశః. 91

టీ. విషయోద్యాన చారిణః=శబ్దాదివిషయమైన ఉద్యానవనమునందు సంచరించునట్టి, మనోమత్త గజేంద్రస్య = మనస్సు అనెడు మత్తగజమును, నియంత్రణే=అడ్డగించుటయందు, అయం నినాదనిశితాంకుశః=ఈ అనాహత ధ్వనియైన నాదరూపమగు తీక్ష్ణమైన అంకుశము, సమర్థః=సామర్థ్యముగలది, (భవతి=అగుచున్నది.)

తా. శబ్దాదివిషయమైన ఉద్యానవనమందు సంచరించునట్టి మనస్సు అనెడు మత్తగజమును అడ్డగించుటయందు ఈ అనాహతధ్వనియైన నాదరూపమగు తీక్ష్ణాంకుశము సామర్థ్యము గలదియై యున్నది.

విశే. పైనిచెప్పిన శ్లోకములవలన ఇంద్రియవిషయములను మఱల్చుటచేత ప్రత్యాహారము చెప్పఁబడియున్నది.

ఈవిషయమునే విష్ణుపురాణము కూడ, "చరతాం చక్షు రాదీనాం విషయేషు యథాక్రమమ్, యత్ప్రత్యాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః ప్రకీర్తితః." విషయములయందు సంచరించునట్టి, నేత్రాదీంద్రియములను, తద్విషయములనుండి సక్రమముగ మఱల్చునది యేదిమో అది ప్రత్యాహారమనఁబడును. అని చెప్పుచున్నది.

ధారణా లక్షణము.

భూమిక. నాదానుసంధానమువలనఁ గలుగు ధారణా లక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బద్ధం తు నాదబంధేన మనస్సంత్యక్తచాపలమ్,
ప్రయాతి సుతరాం స్థైర్యం ఛిన్నపక్షః ఖగో యథా. 92

టీ. నాదబంధేన=నాదమనుబంధముచేత కట్టఁబడినదియును, అనఁగా నాదధారణమునం దాసక్తిగలదియును (అతఏవ=అందువలననే), సంత్యక్త చాపలం = ప్రతిక్షణమును విషయగ్రహణమునందు చూపుచాపల్యమును బాగుగవదలినదియునైన, మనః=మనస్సు, ఛిన్నపక్షః = ఱెక్కలువిఱిగిన, ఖగఃయథా=పక్షివలె, సుతరాం=పూర్తిగ, స్థైర్యం=స్థైర్యమును, అనఁగా ధారణను, ప్రయాతి=పొందుచున్నది.

తా. నాదమనుబంధముచేత కట్టఁబడినదియును, అనఁగా నాదధారణమునం దాసక్తిగలదియును, అందువలననే (నాదధారణాసక్తివల్లనే) ప్రతిక్షణమందును విషయగ్రహణమునందు చూపుచాపల్యమును బాగుగ వదలినదియును నైన మనస్సు ఱెక్కలువిఱిగిన పక్షివలె పూర్తిగ స్థైర్యమును అనఁగా ధారణను బొందుచున్నది.

వి శే. విష్ణుపురాణమునందు, "ప్రాణాయామేన పవనం ప్రత్యాహారేణ చేంద్రియమ్, వశీకృత్య తతః కుర్యాచ్చిత్తస్థైర్యం శుభాశ్రయే." ప్రాణాయామముచేత పవనమును, ప్రత్యాహారముచేత ఇంద్రియములను వశపఱచి, అనంతరము, శుభాశ్రయమందు అనఁగా, సగుణబ్రహ్మమునందో లేక, నిర్గుణబ్రహ్మమునందో, చిత్తమును స్థిరముచేయవలెను. అని ధారణాలక్షణము చెప్పఁబడియున్నది.

ధ్యానలక్షణము.

భూమిక. నాదానుసంధానమువలనఁ గలుగు ధ్యానలక్షణమును చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. సర్వచింతాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా,
నాద ఏవానుసంధేయో యోగసామ్రాజ్యమిచ్ఛతా.

టీ. యోగసామ్రాజ్యం=యోగసామ్రాజ్యమును అనఁగా రాజయోగపదమును, ఇచ్ఛతా=అభిలషించినవానిచేత, సర్వచింతాం=బాహ్యాంతరవిషయములయొక్క సంపూర్ణచింతలను, పరిత్యజ్య=విడిచి, సావధానేన=నిశ్చలమైన (ఏకాగ్రమైన), చేతసా=చిత్తముచేత, నాదఏవ=నాదమునుమాత్రమే, అనుసంధేయః=అనుసంధానము (ధ్యానము) చేయఁదగినది.

తా. యోగసామ్రాజ్యమును అనఁగా రాజయోగపదమును అభిలషించినవానిచేత, బాహ్యాంతరములగువిషయములయొక్క సంపూర్ణచింతలను విడిచి, ఏకాగ్రమైనచిత్తముచేత నాదమును మాత్రమే అనుసంధానము చేయఁదగినది. అనఁగా నాదాకారవృత్తిప్రవాహమునందు నిమగ్నచిత్తుఁడు కావలయును.

విశే. "తద్రూపప్రత్యయై కాగ్ర్యసంతతిశ్చాన్యనిస్పృహా, తద్ధ్యానం ప్రథమైరంగైః షడ్భిర్నిష్పాద్యతే నృప." బ్రహ్మరూపప్రత్యయముయొక్క ఏకాగ్రస్థితియైన సంతతియును (ప్రవాహమును), తదన్యమైన విషయములయందు ఆశలేమియును గలవృత్తిప్రవాహము ధ్యానమనఁబడును. రాజా! ఆధ్యానము మొదటి ఆరు అంగములచేత ప్రాప్తమగుచున్నది. అని విష్ణుపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది "తత్ర ప్రత్యైకతానతా ధ్యానమ్." అందు అనఁగా ధారణావిషయమునందు కలుగు ఏకాగ్రవృత్తిప్రవాహము (ఏకాగ్రస్థితి) ధ్యానమనఁబడుచున్నది. అని పాతంజలయోగశాస్త్రమునందుఁ జెప్పఁబడియున్నది.

సమాధిలక్షణము.

భూమిక. నాదమువలనఁగలుగు సంప్రజ్ఞాతసమాధిలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నాదోఽంతరంగసారంగబంధనే వాగురాయతే,
అంతరంగకురంగస్య వధే వ్యాధాయతేఽపి చ. 94

టీ. నాదోఽంతరంగసారంగః-నాదః=నాదము, అంతరంగసారంగః = అంతరంగమైన మనస్సు అనెడుసారంగమును, బంధనే = బంధించుటయందు, వాగురాయతే=వలవలె ఒప్పుచున్నది. అంతరంగకురంగస్య = అంతరంగమైన మనస్సు అనెడుకురంగమును, వధే=చంపుటయందు, వ్యాధాయతే అపిచ = వ్యాధునివలె ఒప్పుచున్నది.

తా. నాదము, అంతరంగమైనమనస్సు అనెడుసారంగమును బంధించుటయందు వలవలె ఒప్పుచున్నది. అనఁగా, వల సారంగము (జింక) యొక్క చంచలతను హరించునట్లు,

నాదము మనస్సుయొక్క చంచలతను తనసామర్థ్యముచేత హరించుచున్నది. నాదము మనస్సు అనెడు అంతరంగకురంగ మును వధించుటయందు వ్యాధతుల్యమగుచున్నది. అనఁగా, వలలోఁ జిక్కినకురంగమును వ్యాధుఁడు వధించువిధమున, నాదము, తనకు లోనైన (తనయందాసక్తమైన) మనస్సును వధించుచున్నది. అనఁగా, మనస్సునందు ఉత్పన్నములగు విషయవృత్తులను హరించుచున్నది.

శ్లో. అంతరంగస్య యమినో వాజినః పరిఘాయతే,
నాదోపాస్తిరతో నిత్యమవధార్యా హి యోగినా. 95

టీ. (సనాదః=ఆనాదము), యమినః = యోగియొక్క, అంతరంగస్య వాజినః=అంతరంగమనెడు గుఱ్ఱమునకు, పరిఘాయతే=ఎదుటవైచు ఇనుపకట్ల గుదియవంటిది. అతః=అందువలన, యోగినా = యోగిచేత, నిత్యం=ప్రతిదినమును, నాదోపాస్తి=నాదోపాసనము, అవధార్యాహి=నిశ్చయముగాఁ జేయఁదగినది.

తా. ఆనాదము యోగియొక్క అంతరంగమైనమనస్సు అనెడు గుఱ్ఱమునకు ఎదుటవైచు ఇనుపకట్ల గుదియవంటిది. అనఁగా, గుఱ్ఱముయొక్కగతిని, గుఱ్ఱపుశాలద్వారమునందు అమర్చియుండు లోహదండము నిరోధించువిధమున, నాదము మనస్సుయొక్క అన్యత్రగతిని అనఁగా విషయాదికప్రవృత్తిని నిరోధించుచున్నది. అందువలన యోగిచేత ప్రతిదినమును నాదోపాసనము నిశ్చయముగాఁ జేయఁదగినది.

శ్లో. బద్ధం విముక్తచాంచల్యం నాదగంధకజారణాత్,
మనఃపారదమాప్నోతి నిరాలంబాఖ్యఖేటకమ్. 96

టీ. మనఃపారదం = మనస్సు అనెడు పాదరసము, నాదగంధకజారణాత్ = నాదమనెడు గంధకముచేత జారణము (భస్మము) చేయఁబడి, బద్ధం= బంధింపఁబడి అనఁగా, చంచలత్వము (విషయాకారప్రవృత్తి) హరింపఁబడి, విముక్తచాంచల్యం=చంచలత్వమునువీడి, నిరాలంబాఖ్యఖేటకం = నిరాలంబాకాశ గమనమును అనఁగా బ్రహ్మమనెడు అపరిచ్ఛిన్నాకాశమును, ఆప్నోతి =పొందుచున్నది.

తా. మనస్సు అనెడుపాదరసము, నాదమనుగంధకము చేత భస్మముచేయఁబడి బంధింపఁబడి, చంచలత్వమును వీడి నిరాలంబాకాశగమనమును అనఁగా బ్రహ్మమను అపరిచ్ఛిన్నాకాశమును బొందుచున్నది.

విశే. పాదరసము నాదగంధకసంయోగముచేత భస్మము చేయఁబడి చంచలత్వమును వీడి, గుళికాకారముగ బంధింపఁబడిన పిమ్మట, ఆకాశగమనమును, కలుగఁజేయువిధమున, నాదసంయోగమువలన బంధింపఁబడిన అనఁగా, విషయాకారవృత్తిపరిణామనివృత్తిఁ జెందినమనస్సు, బ్రహ్మాకారమైన అవిచ్ఛిన్నాకాశమును బొందుచున్నది.

శ్లో. నాదశ్రవణతః క్షిప్రమంతరంగభుజంగమః,
విస్మృత్య సర్వమేకాగ్రః కుత్రచిన్నహి ధావతి. 97

టీ. నాదశ్రవణతః = నాదమును వినుచుండుటవలన, క్షిప్రం=శీఘ్రముగా, అంతరంగ భుజంగమః = అంతరంగము (మనస్సు) అనెడుపాము, సర్వం విస్మృత్య=సంపూర్ణమైన జగత్తును మఱచి, ఏకాగ్రః=ఏకాగ్రముగా, అనఁగా నాదాకారవృత్తి ప్రవాహముగలదిగా, కుత్రచిత్ = ఎచ్చటను అనఁగా, అన్యవిషయములయందు ఎందును, నహి ధావతి=పఱుగెత్తుటలేదు.

తా. నాదమును వినుచుండుటవలన శీఘ్రముగా అంతరంగము (మనస్సు) అనెడుపాము, సర్వమును మఱచి ఏకాగ్రముగా, నాదాకారవృత్తిప్రవాహముగలదియై, అన్యవిషయములయం దెందును బఱుగెత్తుటలేదు.

విశే. విష్ణుపురాణమునందు, "తస్యైవ కల్పనాహీనం స్వరూపగ్రహణంహియత్, మనసా ధ్యాననిష్పాద్యః సమాధిస్సోఽభిధీయతే." దానియొక్క, నామరూపాది కల్పనాహీనమైన స్వరూపమును మనస్సుచేత ధ్యానపూర్వకముగ నుత్పన్నము చేయుటయే (గ్రహించుటయే) సమాధియని చెప్పఁబడుచున్నది అని చెప్పఁబడియున్నది. పాతంజలసూత్రమందు, "తదేవార్థమాత్రనిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ సమాధిః." ఆధ్యానమే, అర్థమాత్రనిర్భాస స్వరూపశూన్యముగ ధ్యానింపఁబడు వస్తుమాత్రముగ ఒప్పునది సంప్రజ్ఞాత సమాధి యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది.

అసంప్రజ్ఞాతసమాధిలక్షణము.

భూమిక. అసంప్రజ్ఞాతసమాధి లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కాష్ఠేప్రవర్తితో వహ్నిః కాష్ఠేన సహ శామ్యతి,
నాదే ప్రవర్తితం చిత్తం నాదేన సహ లీయతే. 98

టీ. కాష్ఠే=కట్టెయందు, ప్రవర్తితః=ఉండినటువంటి, వహ్నిః=నిప్పు, కాష్ఠేనసహ=కట్టెతోఁగూడ, శామ్యతి=శమించును, అనఁగా, జ్వాలాకృతిని విడిచి కాష్ఠరూపమున నిలుచును. (తథాహి = అటులనే) నాదే=నాదమునందు, ప్రవర్తితంచిత్తం=ప్రవర్తించిన చిత్తము, నాదేనసహ=నాదముతోఁగూడ, లీయతే=లీనమగుచున్నది.

తా. కట్టెయందు ఉండినటువంటి నిప్పు కట్టెతోఁగూడ శమించును. అటులనే నాదమునందు ప్రవర్తించిన చిత్తము నాదముతోఁగూడ లయమగుచున్నది. అనఁగా, రాజసతామస వృత్తులయొక్క వినాశమువలన సత్త్వమాత్ర శేషమును, లేక, సంస్కారశేషమును బొందుచున్నది.

విశే. "యథానిరింధనో వహ్నిః స్వయోనావుపశామ్యతి, తథా వృత్తిక్షయాచ్చిత్తం స్వయోనావుపశామ్యతి." ఇంధనము లేని యగ్ని తనయొక్క యోని (కారణ) రూపమగు కట్టెయందు ఎట్లు శాంతము (లయము)ఁ జెందుచున్నదో, అట్లు వృత్తిక్షయమైన చిత్తము తనయొక్క యోని (కారణ) రూపమునందు అనఁగా బ్రహ్మమునందు శాంతము (లయము)ను జెందుచున్నది. అని మైత్రావరుణీయోపనిషత్తునందుఁ జెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ఘంటాదినాదసక్తస్తబ్ధాంతఃకరణహరిణస్య,
ప్రహరణమపి సుకరం శరసంధానప్రవీణశ్చేత్. 99

టీ. శరసంధాన ప్రవీణశ్చేత్=బాణమును సంధించుటయందు, సామర్థ్యమును బడసినవాఁడైనయెడల, ఘంటాదినాదసక్త=ఘంటాది నాదముల యందు ఆసక్తమైయుండుటవలన, స్తబ్ధాంతఃకరణహరిణస్య = నిశ్చలమైన అంతఃకరణ మనెడు హరిణమును, ప్రహరణమపి=చంపుటనుకూడ, సుకరం= సుఖముగా చేయఁదగినది, (స్యాత్=అగును.)

తా. బాణమును సంధించుటయందు (శరవేగమునఁ బరుగుపెట్టు వాయువును సంధించి సుషుమ్నామార్గముగ బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశపెట్టుటయందు) సామర్థ్యమును బడసినవాఁడైనయెడల, ఘంట, శంఖము, మద్దెల ఝర్ఝరము,

దుందుభి, మేఘము మొదలగువాని నాదములయందు ఆసక్తమై యుండుటవలన, నిశ్చలమైన అంతఃకరణమనెడు హరిణమును చంపుటయనునది (చిత్తవృత్తులను ప్రతిబంధించుటయనునది) సుకరముగఁ జేయఁదగినది.

శ్లో. అనాహతస్య శబ్దస్య ధ్వనిర్య ఉపలభ్యతే,
ధ్వనేరంతర్గతం జ్ఞేయం జ్ఞేయస్యాంతర్గతం మనః,
మనస్తత్ర లయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్.100

టీ. అనాహతశబ్దస్య=అనాహతశబ్దముయొక్క, యఃధ్వనిః=ఏధ్వని, ఉపలభ్యతే=వినఁబడుచున్నదో, (తస్య) ధ్వనేఃఅంతర్గతం = ఆధ్వనియొక్క (మధ్య)మందు, జ్ఞేయం = స్వప్రకాశచైతన్యము, (అస్తి=కలదు). జ్ఞేయస్యాంతర్గతం = జ్ఞేయముయొక్క మధ్యమందు, మనః=మనస్సు, (అస్తి = ఉన్నది). తత్ర=అందు, మనః=మనస్సు, లయంయాతి = లయమగుచున్నది. తత్=అది, విష్ణోః=విష్ణువుయొక్క, పరమంపదం=శ్రేష్ఠమైన స్థానము.

తా. అనాహత శబ్దముయొక్క ఏధ్వనివినఁబడుచున్నదో ఆధ్వనియొక్క అంతర్గతమందు జ్ఞేయము (స్వప్రకాశచైతన్యము) ఉన్నది జ్ఞేయముయొక్క మధ్యమందు మనస్సు ఉన్నది. అందు (ఆజ్ఞేయమునందు) మనస్సు లయమగుచున్నది. అనఁగా పరమవైరాగ్యముచేత సంపూర్ణవృత్తి శూన్యమైన సంస్కారము కలుగుచున్నది. అది విష్ణువుయొక్క పరమపదము. అనఁగా, వ్యాపకమైన పరమాత్మయొక్క అంతఃకరణావృత్తి లేని (నిరుపాధికమైన) స్వరూపము.

విశే. "పద్యతే గమ్యతే యోగిభిరితి పదమ్." యోగులచేత పొందఁబడుచుండుటవలన పదమని చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. తావదాకాశసంకల్పో యావచ్ఛబ్దః ప్రవర్తతే,
నిశ్శబ్దం తత్పరం బ్రహ్మ పరమాత్మేతి గీయతే. 101

టీ. యావచ్ఛబ్దఃప్రవర్తతే=ఎంతవఱకు అనాహతశబ్దము ప్రవర్తించు చున్నదో, తావత్=అంతవఱకు, ఆకాశసంకల్పః=ఆకాశసంకల్పము, (ప్రవర్తతే=ప్రవర్తించుచున్నది). నిశ్శబ్దం=శబ్దము మనస్సునందు లయమగుటవలన శబ్దములేనిది, (యత్=ఏదియో) తత్=అది, బ్రహ్మ=పరబ్రహ్మమనెడు శబ్దమునకు వాచ్యమైన, పరమాత్మ=పరమాత్మ, ఇతి=అని, గీయతే=గానముచేయఁబడుచున్నది. అనఁగా చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఎంతవఱకు అనాహతశబ్దము వినఁబడుచున్నదో, అంతవఱకు, (శబ్దము ఆకాశగుణము కాఁబట్టి గుణమునకును గుణికిని అభేదముండుటవలన) ఆకాశముయొక్క సంకల్పము ప్రవర్తించుచున్నది. శబ్దము మనస్సునందు లయమగుటవలన శబ్దములేనిది ఏదియో, అది పరబ్రహ్మమనెడు శబ్దమునకు వాచ్యమైన పరమాత్మ అని చెప్పఁబడుచున్నది

విశే. సకలవృత్తులును విలయముఁ జెందినపుడు కలుగు స్వరూపస్థితి, పరమాత్మయనియును, పరబ్రహ్మమనియును చెప్పఁబడుచున్నది

శ్లో. యత్కించిన్నాదరూపేణ శ్రూయతే శక్తిరేవ సా,
యస్తత్వాంతో నిరాకారః స ఏవ పరమేశ్వరః. 102

టీ. యత్కించిత్ = ఏది, నాదరూపేణ = నాదస్వరూపముగా, శ్రూయతే = వినఁబడుచున్నదో, సా = అది, శక్తిరేవ=పరమాత్మశక్తియే, తత్వాంతః=తత్వలయమైన, నిరాకారః=ఆకారములేనిది, యః=ఏదియో, సఏవ=అదియే, పరమేశ్వరః=పరమేశ్వర స్వరూపము.

సమాధిఅవస్థకు కారణమైన ఉన్మని శీఘ్రముగ నుత్పన్నమగు చున్నది. అయ్యది సకలేష్టసిద్ధులకును సాధనమైయుండుట కల్పలత యనఁబడుచున్నది.

నాదానుసంధాన ప్రభావము.

భూమిక. నాదానుసంధానముయొక్క ప్రభావమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సదా నాదానుసంధానాత్ క్షీయంతే పాపసంచయాః,
నిరంజనే విలీయేతే నిశ్చితం చిత్తమారుతౌ. 105

టీ. సదా=ఎల్లప్పుడును, నాదానుసంధానాత్=నాదానుసంధానము చేయుటవలన, పాపసంచయాః = పాపసంఘములు, క్షీయంతే=క్షయమగు చున్నవి. చిత్తమారుతౌ=చిత్తమును ప్రాణవాయువును, నిశ్చితం=నిశ్చయము గనే, నిరంజనే=నిరంజనమునందు, విలీయేతే=విలయమును జెందుచున్నవి.

తా. ఎల్లప్పుడును నాదానుసంధానము చేయుటవలన పాపసంఘములు క్షయము లగుచున్నవి. చిత్తమును ప్రాణ మును నిశ్చయముగనే నిరంజనము (నిర్గుణచైతన్యము)నందు విలయ మగుచున్నవి. అనఁగా, చిత్తపవనములు రెండును బ్రహ్మమునందు లయమగుచున్నవి.

సమాధిస్థిత యోగిలక్షణము.

భూమిక. సమాధిని బొందిన యోగియొక్క స్థితినిగూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. శంఖదుందుభినాదం చ న శృణోతి కదాచన,
కాష్ఠవజ్జాయతే దేహ ఉన్మన్యావస్థయా ధ్రువమ్. 106

టీ. శంఖ దుందుభినాదంచ = శంఖము, దుందుభి అనువానియొక్క నాదము, కదాచన=ఒకప్పుడును, (యోగీ=ఉన్మన్యవస్థను బొందిన యోగి),

నశృణోతి=వినఁడు. ఉన్మన్యవస్థయా=ఉన్మన్యవస్థవలన, దేహః=దేహము, ధ్రువం = చంచలము లేనందువలన నిశ్చయముగనే, కాష్ఠవత్ = కట్టెవలె, జాయతే=అగుచున్నది.

తా. శంఖము, దుందుభి అనువానియొక్క నాదము ఒకప్పుడును, ఉన్మన్యవస్థను బొందిన యోగి వినఁడు. అనఁగా, సమాధిని బొందినవానికి శంఖ దుందుభులయొక్క నాధము కూడ వినఁబడదు. ఉన్మన్యవస్థవలన దేహము చంచలము లేనందువలన నిశ్చయముగనే కట్టెవలె యగుచున్నది.

శ్లో. సర్వావస్థావినిర్ముక్త స్సర్వచింతావివర్జితః,
మృతవత్తిష్ఠతే యోగీ స ముక్తో నాత్ర సంశయః. 107

టీ. యోగీ=యోగి, అనఁగా, సకలవృత్తి నిరోధరూపమైన తుర్యావస్థను (సమాధిని బొందినవాఁడు), సర్వావస్థా వినిర్ముక్తః = జాగ్రత్, స్వప్నము, సుషుప్తి, మూర్ఛ, మరణము లనెడు అయిదు అవస్థలనుండి విడివడినవాఁడును, సర్వచింతావివర్జితః=సమస్తమైన చింతనలను వదలినవాఁడును, (సన్=అయి) మృతవత్ = మృతిబొందినవానివలె, తిష్ఠతే=ఉండును. సః=ఆయోగి, ముక్తః=ముక్తుఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు) అనఁగా, జీవముతో నుండియే ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. అత్ర=ఈవిషయమందు, న సంశయః=సంశయము లేదు.

తా. యోగి అనఁగా, సకలవృత్తి నిరోధరూపమైన తుర్యావస్థను (సమాధిని) బొందినవాఁడు, జాగ్రత్తు, స్వప్నము సుషుప్తి, మూర్ఛ, మరణము లనెడు అయిదు అవస్థలనుండి విడివడినవాఁడును, సమస్తమైన చింతనలను వదలినవాఁడును అయి మృతిఁబొందినవానివలె ఉండును. ఆయోగి ముక్తుఁడు

అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవన్ముక్తుఁడు (జీవముతో నుండియే ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు).

విశే. సంపూర్ణవృత్తి నిరోధము కలుగునప్పుడు యోగి ఆత్మస్వరూపస్థితిని బొందును గనుక, జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. "తదా ద్రష్టుః స్వరూపేఽవస్థానమ్." ఆసమయమందు, అనఁగా వృత్తినిరోధము కలుగుసమయమందు, ద్రష్టయైన చేతనము తనస్వరూపమునందు స్థిరమగుచున్నది. అని పాతంజలసూత్రమందు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ఖాద్యతే న చ కాలేన బాధ్యతే న చ కర్మణా,
సాధ్యతే న స కేనాపి యోగీ యుక్తస్సమాధినా. 108

టీ. సమాధినాయుక్తః యోగీ=సమాధితో కూడినయోగి, కాలేనచ=మృత్యువుచేతఁగూడ, న ఖాద్యతే = మ్రింగఁబడఁడు. కర్మణాచ=తానుచేసిన శుభాశుభకర్మముచేత, న బాధ్యతే=జననమరణాదులవలన కలుగుసుఖదుఃఖములచేత బాధింపఁబడఁడు. సః=వాఁడు, కేనాపి=ఎవనిచేతను, యంత్రమంత్రాద్యుపాయములయం దెద్దానిచేతను కూడ, న సాధ్యతే = సాధింపఁబడఁడు.

తా. సమాధితోకూడిన యోగి మృత్యువుచేత కూడ మ్రింగఁబడఁడు. తానుచేసిన శుభాశుభ కర్మమువలన కలుగు జననమరణాదులవలని సుఖదుఃఖములచేత బాధింపఁబడఁడు. వాఁడు ఎవనిచేతను, దేనిచేతను, అనఁగా యంత్రమంత్రాద్యుపాయములయం దెద్దానిచేతను కూడ సాధింపఁబడఁడు.

విశే. "తతః క్లేశకర్మ నివృత్తిః." సమాధివలన అవిద్యాది క్లేశములును శుభాశుభ కర్మములును పూర్ణముగ నివృత్తి యగుచున్నవి. అని పాతంజలసూత్రమునందు చెప్పఁబడుచున్నది.

గంధం న రసం రూపం నచ స్పర్శం న నిస్స్వనమ్,
త్మానం న పరం వేత్తి యోగీ యుక్తః సమాధినా.

సమాధినాయుక్తఃయోగీ=సమాధితోకూడినయోగి, గంధః=సుగంధ
ను, నవేత్తి = తెలియఁడు. రసం=తీపు, పులుపు, చేఁదు, ఉప్పు,
రు అను షడ్రసములను, న(వేత్తి)=తెలియఁడు. రూపం=నలుపు,
పు, పసుపు, ధూమ్రము, ఆకుపచ్చ, చిత్రము అను ఏడువిధము
లను, స్పర్శంచ=శీతము, ఉష్ణము, అనుష్ణాశీతము అను మూఁడు
ప్పర్శములను, న(వేత్తి) = ఎఱుఁగఁడు. నిస్స్వనమ్ = శంఖము,
ుదలగు బాహ్యాంతరనాదములను, న(వేత్తి) = ఎఱుఁగఁడు.
ను, అనఁగా ఆత్మను, న(వేత్తి)=ఎఱుఁగఁడు. పరం=అన్యమును,
ముసు, న(వేత్తి)=ఎఱుఁగఁడు.

. సమాధితోకూడిన యోగి సుగంధ దుర్గంధములను,
లగు ఆఱువిధములగు రసములను, నలుపు మొద
విధములగు రూపములను, శీతము మొదలగు
షములగు స్పర్శములను, శంఖము మొదలగు
ర నాదములను, తనను అన్యమును, అనఁగా,
రమును తెలియఁడు. ఎఱుఁగఁడు

. ఆత్మ యనునది శరీరము, జీవుఁడు, పరమాత్మ,
స్వభావము అనుపదములకు పర్యాయపదము.

త్తం నసుప్తం నోజాగ్రత్ స్మృతి విస్మృతివర్జితమ్,
వాస్తమేతి నోదేతి యస్యాసౌ ముక్త ఏవ సః. 110

యస్య=ఎవనియొక్క, చిత్తం=అంతఃకరణము, నసుప్తం=సుషుప్తి
నోజాగ్రత్ = జాగ్రదవస్థలేనిదిగాను, స్మృతివిస్మృతివర్జితమ్=
మఱుపును లేనిదిగాను, (భవతి = అగునో), అసౌ = వాఁడు,

నచాస్తమేతి=అస్తమింపఁడు. నోదేతి=ఉదయింపఁడు. సః=వాఁడు, ముక్తఏవ (స్యాత్)=ముక్తుఁడే అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

తా. ఎవనియొక్క చిత్తము సుషుప్తిలేనిదియును, జాగ్రతలేనిదియును, ఎఱుకయును మఱుపును లేనిదియును అగునో, వాఁడు అస్తమింపఁడు. అనఁగా, నాశముఁ జెందఁడు. ఉదయింపఁడు అనఁగా, ఉత్పత్తిఁ జెందఁడు. అనఁగా, జననమరణములు గలవాఁడు కాఁడు. అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడే యగుచున్నాఁడు.

వి శే. త్రిగుణాత్మకమైన అంతఃకరణమునందు, సత్వరజో గుణములు తిరస్కృతములై, సకలేంద్రియములు తమోగుణాతిశయము జెందినపుడు, అంతఃకరణమునకు విషయాకార పరిణామము లేకపోవుటచేత, సుషుప్తావస్థ (శయనావస్థ) యని చెప్పఁబడుచున్నది చిత్తము, ఆచ్ఛాదక తమోగుణాభావము అగుటచేత సుషుప్తి లేదని (జాగ్రతయని) చెప్పఁబడుచున్నది. ఇంద్రియములవలన విషయగ్రహణము రహితమైనందున, జాగ్రతలేనిదని చెప్పఁబడుచున్నది. సంపూర్ణవృత్తులయొక్క ఉద్బోధకము (మేలుకొలుపు) లేనందువలన, స్మృతిరహితమనియును, స్మృతి జనక సంస్కార మభావమగుటచేత విస్మృతి రహితమనియును, సంస్కార శేషమైన చిత్తము నిలిచియుండుట వలన నాశరహితమనియును, వృత్త్యుత్పత్త్యాభావముచేత ఉదయరహితమనియును చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. న విజానాతి శీతోష్ణం న దుఃఖం న సుఖం తథా,
న మానం నావమానం చ యోగీ యుక్తస్సమాధినా.

టీ. సమాధినాయుక్తః యోగీ=సమాధితోఁగూడిన యోగి, శీతోష్ణం= శీతోష్ణపదార్థములను, నవిజానాతి = తెలిసికొనఁడు. దుఃఖం = ఇతరులచే కావింపఁబడు తాడనాదులవలన కలుగుదుఃఖమును, న(విజానాతి) = తెలిసి కొనఁడు. సుఖం=సురభిచందనాది లేపనములవలని సుఖమును, న(విజానాతి)= తెలిసికొనఁడు. తథా = ఆవిధముగానే, మానం = ఇతరులవలనఁ జూపఁబడు సత్కారమును, (నవిజానాతి)=తెలిసికొనఁడు, అవమానంచ = ఇతరులవలన కలుగుతిరస్కారమును, న(విజానాతి)=తెలిసికొనఁడు. గ్రహింపఁడు.

తా. సమాధియుతుఁడైన యోగి శీతోష్ణపదార్థములను, దుఃఖమును, సుఖమును తెలిసికొనఁడు. ఆవిధముగానే, ఇతరులచే చేయఁబడు సత్కార తిరస్కారములను గ్రహింపఁడు.

శ్లో. స్వస్థో జాగ్రదవస్థాయాం సుప్తవద్యోఽవతిష్ఠతే,
నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసహీనశ్చ నిశ్చితం ముక్తఏవ సః. 112

టీ. యః = ఎవఁడు, అనఁగా ఏయోగి, స్వస్థః = స్వస్థావస్థితుఁడై, అనఁగా, తంద్రామూర్ఛాదులు లేని యింద్రియాంతఃకరణములయొక్క ప్రసన్నముగలవాఁడై, నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసహీనశ్చ = నిశ్వాస ఉచ్ఛ్వాసములు లేనివాఁడై, జాగ్రదవస్థాయాం=జాగ్రదవస్థయందుకూడ, సుప్తవత్ =దేహేంద్రియ వ్యాపారములులేక నిద్రబోవువానివలె, అవతిష్ఠతే=ఉండునో, సః= ఆయోగి, నిశ్చితం = నిశ్చయముగ, ముక్తఏవ (భవతి) = ముక్తుఁడే అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

తా. ఏయోగి స్వస్థుఁడై అనఁగా, తంద్రామూర్ఛాదులులేని యింద్రియాంతఃకరణములయొక్క ప్రసన్నముగల వాఁడై, నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసములు లేనివాఁడై, జాగ్రదవస్థయందుఁ గూడ దేహేంద్రియవ్యాపారములు లేక నిద్రించు

వానివలె ఉండునో, ఆయోగి నిశ్చయముగ జీవన్ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు.

విశే. "నిర్గుణధ్యానసంపన్నః సమాధిం చ తతోఽభ్యసేత్, దినద్వాదశకేనైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్, వాయుం నిరుధ్య మేధావీ జీవన్ముక్తోభవేద్ధ్రువమ్" నిర్గుణధ్యానసంపన్నుఁడు అటుతరువాతను సమాధ్యభ్యాసమును సలుపవలయును. అట్టివాఁడు పండ్రెండు దినములలో సమాధిప్రాప్తిఁ బొందువాఁడు అగును. బుద్ధిమంతుఁడు వాయువును నిరోధించి నిశ్చయముగ జీవన్ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. అని దత్తాత్రేయులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. అవధ్యః సర్వశస్త్రాణామశక్యః సర్వదేహినామ్,
అగ్రాహ్యో మంత్రయంత్రాణాం యోగీయుక్తస్సమాధినా.

టీ. సమాధినాయుక్తః యోగీ = సమాధితోఁ గూడినయోగి; సర్వశస్త్రాణామ్=సకలవిధములైన ఆయుధముల చేతను, అవధ్యః=వధింపఁబడఁడు. సర్వదేహినామ్ = దేహధారు లెవ్వరిచేతను, అశక్యః=జయింపఁబడఁడు. మంత్రయంత్రాణాం=వశీకరణ, మారణ, ఉచ్చాటనాది ఫలముల నొసంగు మంత్రయంత్రప్రయోగముల చేత, అగ్రాహ్యః=గ్రహింపఁబడఁడు. అనఁగా స్వాధీనుఁడుగాఁడు.

తా. సమాధితోఁ గూడినయోగి పలువిధములైన ఆయుధములచేతను వధింపఁబడఁడు. దేహధారు లెవ్వరిచేతను జయింపఁబడఁడు. వశీకరణ, మారణ, ఉచ్చాటనాది ఫలముల నొసంగు మంత్రయంత్రప్రయోగములచేత గ్రహింపఁబడఁడు. అనఁగా, స్వాధీనుఁడు కాఁడు.

విశే. ఇట్లు సమాహితచిత్తుఁడైన యోగికి అనేకవిధములైన విఘ్నములు కలుగుచున్నవి. ఆవిఘ్నము లెట్టివో చెప్పఁబడుచున్నవి:—"ఆలస్యం ప్రథమో విఘ్నో ద్వితీయస్తు ప్రకథ్యతే, పూర్వోక్తధూర్తగోష్ఠీచ తృతీయో మంత్రసాధనమ్, చతుర్థో ధాతువాదః స్యాదితి యోగవిదో విదుః" మొదటిది ఆలస్యము, రెండవది మున్ను చెప్పిన ధూర్తగోష్ఠి, మూఁడవది మంత్రసాధనము, నాలుగవది ధాతు (రస) వాదము అని విఘ్నములను యోగజ్ఞులు తెలియుచున్నారని దత్తాత్రేయులవారు చెప్పుచున్నారు.

మార్కండేయ పురాణమునందు:—"ఉపసర్గాః ప్రవర్తంతే దృష్టే హ్యాత్మని యోగినః, ఏతాంస్తే సంప్రవక్ష్యామి సమాసేన నిబోధ మే. కామ్యాః క్రియా స్తథా కామాన్ మనుష్యో యోఽభివాంఛతి, స్త్రియో దానఫలం విద్యాం మాయాం కుప్యం ధనం దివమ్. దేవత్వం అమరేశత్వం రసాయనం వయః క్రియామ్, మరుత్ప్రవదనం యజ్ఞం జలాగ్న్యావేశనం తథా. శ్రాద్ధానాం సర్వదానానాం ఫలాని నియమాంస్తథా, తథోపవాసా త్పూర్తాశ్చ దేవతాభ్యర్చనాదపి. అతిథిభ్యశ్చ కర్మభ్య ఉపసృష్టోఽభివాంఛతి, విఘ్నమిత్థం ప్రవర్తేత యత్నాద్యోగీ నివర్తయేత్. బ్రహ్మాసంగీ మనః కుర్వన్ ఉపసర్గైః ప్రముచ్యతే." యోగులకు ఆత్మను దర్శించునపుడు కలుగు విఘ్నములను నీకు సంగ్రహముగఁ జెప్పెదను వినుము. కామ్యకర్మములను ఆశించుచున్నాఁడు. అటులనే, కామముచేత మనుష్యుఁడు, స్త్రీలు, దానఫలము, విద్య, మాయ, గుప్తమైనదియు ప్రకటమైనదియునగు ధనము, బంగారము వెండి

మొదలుగాఁగల లోహము, స్వర్గము, దేవత్వము, ఇంద్ర త్వము, రసాయనము, వయస్సు, దేహక్రియ, యత్నము, యజ్ఞము, జలమందును అగ్నియందును ప్రవేశము అనువానిని కోరుచున్నాఁడు. శ్రాద్ధముయొక్క ఫలమును, సమస్తదానములయొక్క ఫలమును, నియమములను ఇచ్ఛయించుచున్నాఁడు. ఆవిధముగనే ఉపవాసఫలముల నాశించుచున్నాఁడు. ఇష్టాపూర్తములైన వాపీకూప తటాక నిర్మాణములయందును, దేవపితృ దేవార్చనములయందును, అతిథిపూజనములందును కర్మములయందును లగ్నుఁడై, అనఁగా, తత్ఫలములయందు ఆశఁగలవాఁడై విఘ్నములను కోరుచున్నాఁడు. ఈ కర్మము లన్నియు యోగమునకు విఘ్నము లగుచున్నవి. కాఁబట్టి కామములను, కామ్యకర్మములను ఆశించుట యోగమునకు విఘ్నమాపాదించుట. అందువలన యోగి వానినుండి ప్రయత్న పూర్వకము చేత అసంగముగా (కూడనివానినిగా) పరిహరించి విముక్తుఁడై, బ్రహ్మమందే చిత్తమును లీనమొనర్చి తద్విఘ్నములనుండి విడివడుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది.

పద్మపురాణమునందు:— "యదైభిరంతరాద్యైర్న క్షిప్యతేఽస్యహి మానసమ్, తదాగ్రే తమవాప్నోతి పరబ్రహ్మాతి దుర్లభమ్." ఎప్పుడు యోగియొక్క మనస్సు ఈవిఘ్నములచేత విక్షేపము కాకుండయుండునో, అప్పుడు, అటుపిమ్మట అతిదుర్లభమైన పరబ్రహ్మమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పబడియున్నది.

యోగభాస్కరమునందు:— "సాత్త్వికీం ధృతిమాలబ్య యోగీ సత్త్వేన సుస్థిరః, నిర్గుణం మనసా ధ్యాయన్

సర్వైః ప్రముచ్యతే. ఏవం యోగముపాసీనః శక్రాదిపదనిస్పృహః, సిద్ధ్యాదివాసనాత్యాగీ జీవన్ముక్తో భవేన్మునిః. విస్తరస్య భయాన్నోక్తాః సంతి విఘ్నా హ్యనేకశః, ధ్యానేన విష్ణుహరయోర్వారణీయాహి యోగినా." యోగి సాత్త్వికమైన ధైర్యమునుధరించి సత్త్వగుణమందు సుస్థిరుఁడై, మనస్సుచేత నిర్గుణమును ధ్యానించుటవలన విఘ్నములనుండి అవశ్యము విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. ఇట్లుగ, యోగోపాసకుఁడును, ఇంద్రాది పదవులయందు ఇచ్ఛలేనివాఁడును, సిద్ధ్యాదివాసనను త్యజించినవాఁడును నై యోగి జీవన్ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. ఇంకను అనేకములగు విఘ్నములు గలవు. వానిని విస్తరభీతిచేత చెప్పుటలేదు. ఆవిఘ్నములన్నియు విష్ణువునుగాని శివునిఁగాని ధ్యానము చేయుటవలన యోగులకు నివారణములు కాఁదగినవై యున్నవి. అని చెప్పఁబడియున్నది.

బ్రహ్మజ్ఞానిలక్షణము.

భూమిక. యోగులు కానివారికి జ్ఞానములేదని నిర్దిష్టమొనరించి, యోగులైనవారికే జ్ఞానముకలదని నిర్ణయించి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యావన్నైవ ప్రవిశతి చరన్మారుతో మధ్యమార్గే
యావద్బిందుర్న భవతి దృఢః ప్రాణవాతప్రబంధాత్
యావద్ధ్యానే సహజసదృశం జాయతే నైవ తత్త్వం
తావత్ జ్ఞానం వదతి తదిదం దంభమిథ్యాప్రలాపః.

టీ. మధ్యమార్గే=సుషుమ్నానాడియందు, చరన్=చరించు, మారుతః=ప్రాణవాయువు, యావత్ = ఎంతవఱకు (బ్రహ్మరంధ్రం=బ్రహ్మరంధ్రమునందు), నైవప్రవిశతి=ప్రవేశింపలేదో, యావత్=ఎంతవఱకు, ప్రాణవాత

ప్రబంధాత్=ప్రాణవాయువును కుంభకముచేత బంధించుటవలన, బిందుః = బిందువు, దృఢంనభవతి=దృఢముకాలేదో, యావత్ = ఎంతవఱకు (ప్రాణవాతప్రబంధాత్ = ప్రాణవాయువును కుంభకముచేత బంధించుటవలన), తత్త్వం=చిత్తము, ధ్యానే=ధ్యానమందు, సహజసదృశం=స్వాభావిక ధ్యేయాకారవృత్తిప్రవాహము గలది, నైవభవతి=కాలేదో, తావత్ = అంతవఱకు (యః=ఎవఁడు, యత్ = దేనిని), జ్ఞానమిదం (ఇతి) వదతి = జ్ఞానమిదియని చెప్పుచున్నాఁడో, తత్=అది అనఁగా, వాఁడు చెప్పుజ్ఞానము, దంభమిథ్యాప్రలాపః=దంభపూర్వకమైన మిథ్యాప్రలాపము, (భవతి=అగుచున్నది).

విశే. సుషుమ్నయందు ప్రవేశింపనివాయువు అసిద్ధమనుటనుగూర్చి, అమృతసిద్ధియందు, "యావద్ధి మార్గతో వాయుర్నిశ్చలో నైవ మధ్యగః, అసిద్ధం తం విజానీయాద్వాయుం కర్మవశానుగమ్." ఎంతవఱకు వాయువు తనంతట తాను క్రమముగా నిశ్చలముగా సుషుమ్నామార్గమునందు సంచరించునదిగ యుండదో, అంతవఱకును కర్మవశమున కనుయాయియగు ఆవాయువును అసిద్ధమని ఎఱుఁగవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి సుషుమ్నయందు సంచరింపని ప్రాణవాయువు అసిద్ధము.

ప్రాణవాయువు స్థిరమైనబిందువు స్థిరమగుననుటనుగూర్చి ఆ అమృతసిద్ధియందే, "మనః స్థైర్యే స్థిరో వాయుస్తతో బిందుః స్థిరో భవేత్." మనస్సు స్థిరమైనయెడల వాయువు స్థిరమగును. దానివలన బిందువు స్థిరమగును. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి, ప్రాణవాయువు స్థిరమైనచో, బిందువు స్థిరమగును.

బిందువు స్థిరము కానియెడల యోగికి అసిద్ధత్వము కలుగుచున్నదనుటనుగూర్చి ఆ అమృతసిద్ధియందే, "యావద్బద్ధోఽప్యసిద్ధోఽసౌ నరః సాంసారికో మతః, యావద్ద్రవతి దేహస్థో రసేంద్రో బ్రహ్మరూపకః. అసిద్ధం తం విజానీయా న్నరమబ్రహ్మచారిణమ్, జరామరణసంకీర్ణం సర్వే క్లేశసమాశ్రయమ్." ఎంతవఱకు శరీరమందుండు బ్రహ్మస్వరూపమైన రసేంద్రమనుచు బిందువు శరీరమందు ద్రవించుచున్నదో, అనఁగా బిందువు తనస్థానమునుండి పతనమై కరఁగి శరీరమందు వ్యాపించుచున్నదో, అంతవఱకు ఆమనుజుఁడు బద్ధుఁడైనను, భ్రష్ట బ్రహ్మచర్యవ్రతుఁడైన సంసారిగను, అసిద్ధుఁడుగను గణింపఁబడుచున్నాఁడు. ఆతఁడు జరామరణములతోఁగూడిన వాఁడును, సంపూర్ణక్లేశములకు ఆశ్రయుఁడును నై యుండుట వలన, అబ్రహ్మచారి యనియును, అసిద్ధుఁడనియును ఎఱుఁగవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి బిందువు స్థిరముగాని యోగికి అసిద్ధత్వము కలుగుచున్నది. "ప్రాణవాతప్రబంధాత్" ప్రాణవాయువును కుంభకముచేత బంధించుటవలన, అనువాక్యము బిందువు, తత్త్వము అనువాని రెండింటికిని వర్తించుచున్నది.

వాయువు స్థిరమైనయెడల చిత్తము స్థిరమగుననుటనుగూర్చి, ఆ అమృతసిద్ధియందే, "యదాసౌ శ్రియతే వాయు ర్మధ్యమాం మధ్యయోగతః, తదా బిందుశ్చ చిత్తంచ మ్రియతే వాయునా సహ." ఎప్పుడు మధ్యయోగముచేత వాయువు సుషుమ్నాశ్రయమును గనుచున్నదో, అప్పుడు బిందువు చిత్తము లను నవి రెండును వాయువుతోఁగూడ నశించుచున్నవి. అని చెప్పఁ

బడియున్నది. అందువలన వాయువు స్థిరమైనయెడల చిత్తము స్థిరమైన దగును.

చిత్తము స్థిరము కానియెడల అసిద్ధత్వము కలుగుననుట నుగూర్చి, ఆ అమృతసిద్ధియందే, "యావత్ప్రస్పందతే చిత్తం బాహ్యాభ్యంతరవస్తుషు, అసిద్ధం తద్విజానీయాచ్చిత్తం కర్మ గుణాన్వితమ్," ఎంతవఱకు చిత్తము బాహ్యాంతరవస్తువుల యందు చలించుచున్నదో, అంతవఱకు కర్మగుణములతో కూడిన ఆచిత్తమును అసిద్ధమని యెఱుఁగఁదగినది. అని చెప్పఁ బడియున్నది. కాఁబట్టి చిత్తము స్థిరముగానియెడల అసిద్ధత్వము కలుగుచున్నది.

ప్రాణము బిందువు చిత్తము అనునవి మూఁడును జయింపఁబడనియెడల జ్ఞానము కలుగదు. జ్ఞానము కలుగని యెడల సంసారము నివర్తికాదనుటనుగూర్చి, ఆ అమృతసిద్ధి యందే, "చలత్యేష యదా వాయుస్తదా బిందుశ్చలః స్మృతః, బిందుశ్చలతి యస్యాంగే చిత్తం తస్యైవ చంచలమ్. చలే బిందౌ చలేచిత్తే చలేవాయౌ చ సర్వదా, జాయతే మ్రియతే లోకః సత్యం సత్యమిదం వచః." ఎప్పుడు ఈప్రాణవాయువు చలించుచున్నదో అప్పుడు బిందువుకూడ చలనము గలిగినది యని చెప్పఁబడుచున్నది. ఎవనియొక్క అంగమునందు బిందువు చలించుచున్నదో, వానిచిత్తము చలనము గలదియే యగు చున్నది. బిందువు, చిత్తము, వాయువు అనునవి మూఁడును నిరంతరము చలించుచుండు నెడల జనులు పుట్టుచు చచ్చుచు నే యుందురు. ఇది సత్యము సత్యము అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి, ప్రాణము, బిందువు, చిత్తము అనువానివిజయము

అభావమైనయెడల జ్ఞాన మభావమగును. దానివలన జనన మరణరూపమగు సాంసారికము నివృత్తి కానేరదు.

ప్రాణము, బిందువు, చిత్తము అనునవి జయింపఁబడిన యెడల జ్ఞానమును, జ్ఞానమువలన మోక్షమును గలదనుటను గూర్చి, యోగబీజమందు, "చిత్తం ప్రనష్టం యది భాసతే వై తత్ర ప్రతీతో మరుతోఽపి నాశః, నవా యదిస్యాన్నతు తస్య శాస్త్రం నాత్మప్రతీతిర్న గురుర్న మోక్షః" చిత్తము నశించినట్లు తోఁచెనేని వాయువును నశించినట్లు తోఁచును. అట్లుకాదేని వానికి శాస్త్రజ్ఞానమును, ఆత్మప్రతీతియును, గురువును మోక్షమును లేవు. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి, ప్రాణము, బిందువు, చిత్తము అనునవి మూఁడును జయింపఁబడినవైన యెడల జ్ఞానముకలుగును జ్ఞానమువలన మోక్షము కలుగును

అమృతసిద్ధియందు, "యామవస్థాం ప్రజేద్వాయుః బిందుస్తామధిగచ్ఛతి, యథాహిసాధ్యతే వాయుస్తథా బిందు ప్రసాధనమ్ మూర్ఛితో హరతి వ్యాధిం వృద్ధః ఖేచరతాం నయేత్, సర్వసిద్ధికరో లీనో నిశ్చలో ముక్తిదాయకః. యథావస్థా భవేద్బిందో శ్చిత్తావస్థా తథాతథా" వాయువు ఏయే యవస్థను బొందుచున్నదో, ఆయాయవస్థను బిందువుకూడఁ బొందుచున్నది. వాయువు ఎట్లు సాధింపఁబడు చున్నదో, అట్లు బిందువుకూడ సాధింపఁబడుచున్నది. వాయువు మూర్ఛితమైన వ్యాధిని హరించుచున్నది. వృద్ధావస్థను బొందిన (బద్ధమైన) యెడల ఆకాశగమనమును ఒసంగుచున్నది. లయమును బొందినయెడల సర్వసిద్ధులను సమకూర్చుచున్నది. నిశ్చలమైన ముక్తినొసంగుచున్నది. బిందువునకు ఏయేయవస్థలు కలుగు

మునం దంతర్భావము. అందు, తపమునుగూర్చి రుద్రగీతయందు, "ఉపవాసపరాకాది కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాదిభిః, శరీరశోషణం ప్రాహుస్తాపసా స్తప ఉత్తమమ్." ఉపవాస పరాకాదులచేతను, కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాది వ్రతములచేతను, శరీరమును శోషింపఁజేయుట ఉత్తమతపమని తపోధనులు చెప్పుదురు. అని చెప్పఁబడియున్నది. (పరాకాదులనుగూర్చి పరాశరస్మృతియందు విపులముగ వ్రాయఁబడియున్నది. అందుఁ జూడనగును) స్వాధ్యాయమునుగూర్చి, "వేదాంతశతరుద్రీయ ప్రణవాదిజపం బుధాః, సత్త్వశుద్ధికరం పుంసాం స్వాధ్యాయం పరిచక్షతే." వేదాంతము(ఉపనిషత్తులు)శతరుద్రీయము ప్రణవము మొదలగువానిజపము, అనునవి, పురుషులకు సత్త్వ(అంతఃకరణ)శుద్ధినొసంగునట్టి స్వాధ్యాయము అని చెప్పుదురు. అని చెప్పఁబడియున్నది. ఈశ్వరప్రణిధానమునుగూర్చి, "స్తుతిస్మరణపూజాభిర్వాఙ్మనః కాయకర్మభిః, సునిశ్చలా భవేద్భక్తి రేతదీశ్వరపూజనమ్." వాక్కు, మనస్సు, కాయము అను వానియొక్క కర్మములైన, స్తుతి, స్మరణము, పూజనము అను వానివలన కలుగునట్టిఅతిశయమైననిశ్చలభక్తియే ఈశ్వరప్రణిధానమని చెప్పఁబడియున్నది. క్రియాయోగముకూడ, పరంపరముగ సమాధివలన భాసమానమగు ఆత్మసాక్షాత్కార పూర్వకముగ మోక్షమునకు సాధనమనుటనుగూర్చి, పాతంజల సూత్రములందు, "సమాధిభావనార్థః క్లేశ తనూకరణార్థశ్చ." సమాధిభావనార్థము, క్లేశనాశనార్థమును అయి యున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. అందే, ఆపాతంజలసూత్రములయందే, "భజ్యతే సేవ్యతే భగవదాకార మంతః కరణం క్రియతేఽనయేతిభక్తిః."

భజించుటవలనను, సేవించుటవలనను, అంతఃకరణము భగవదాకారముగఁ జేయఁబడుచున్నది, గనుక, నయ్యది భక్తి యనఁబడుచున్నది అని చెప్పఁబడియున్నది. అంతియకాక, పద్మపురాణాది గ్రంథములయందు,—"శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవనమ్, అర్చనం వందనం దాస్యం సఖ్యమాత్మనివేదనమ్. విష్ణునియొక్క శ్రవణము, కీర్తనము, నామస్మరణము, పాదసేవనము, అర్చనము, వందనము, దాస్యము, సఖ్యము, ఆత్మనివేదనము. అని తొమ్మిది విధములుగ సాధనభక్తి చెప్పఁబడియున్నది ఈసాధనభక్తి, ఈశ్వరప్రణిధానరూపమైన నియమమునందు అంతర్భూతమై యొప్పుచున్నది. అదియునుఁగూడ సమాధికి కారణమని పాతంజలయోగసూత్రములందు, "ఈశ్వరప్రణిధానాద్వా." ఈశ్వరప్రణిధానమువలన అని చెప్పఁబడియున్నది. అనఁగా, ఈశ్వరవిషయమైన ప్రణిధానము భక్తివిశేషమువలన సమాధి ప్రాప్తమగుచున్నది. "భజనమంతఃకరణస్య భగవదాకారతారూపం భక్తిః" అంతఃకరణముయొక్క భగవదాకారరూపమైన భజనము భక్తి అని చెప్పఁబడుచున్నది. అదియే, ఆభావవ్యుత్పత్తివలన ఫలీభూతమైన భక్తియే ప్రేమభక్తి యనఁబడుచున్నది. నారాయణతీర్థులు, "ప్రేమభక్తియోగస్తు ఈశ్వరచరణారవిందవిషయకైకాన్తికాత్యంతిక ప్రేమప్రవాహోఽనవచ్ఛిన్నః" ఈశ్వరచరణారవిందమును ధ్యానవిషయముగఁజేయు ఏకాగ్ర (స్థిరమైన) నిరవచ్ఛిన్న (తెగిపిలేని) అత్యంత ప్రేమప్రవాహము గలది యేదియో అదియే ప్రేమభక్తి యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. మధుసూదన సరస్వతులు,—"ద్రవీభావ

"యోగశ్చిత్తవృత్తినిరోధకః." చిత్తవృత్తినిరోధమే యోగ లక్షణము అను సూత్రమువలన, యోగము, అనఁగా, యోగాభ్యాసము, ముఖ్యసాధనమనుట యసంభవము కాఁజాలదు. ఈవిషయమును "తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపిమతోఽధికః, కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున." తపస్వులకంటెను, జ్ఞానులకంటెను, కర్మఠులకంటెను, యోగి (యోగాభ్యాసి) శ్రేష్ఠుఁడని తెలియఁబడుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి ఓఅర్జునా! నీవు యోగి (యోగాభ్యాసి)వి గమ్ము. అని శ్రీకృష్ణచంద్రుఁడు అర్జునునితోఁ బలికినటుల చెప్పియున్న శ్రీమద్భగవద్గీతావచనము మఱింత బలపరచుచున్నది. బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరాది దేవతలును, వసిష్ఠయాజ్ఞవల్క్యాదిమహర్షులును కేవలము యోగసాధనము (అభ్యాసము) వలననే సిద్ధిఁ బొందినవారలని వేదశాస్త్రపురాణేతిహాసములు వేనోళ్లఁజాటుచున్నవి. కాఁబట్టి చిత్తవశ్యము (స్థైర్యము)నకు యోగాభ్యాసముగాక వేఱొండు సాధనము లేదని తెల్లమగుచున్నది. జైన బౌద్ధమహమ్మదీయ మతములవారు కూడ యోగోపాయమును గమనించుచున్నటుల వారివారి మతగ్రంథములు చాటుచున్నవి. ఖండఖండాంతరులుకూడ శ్రీమద్భగవద్గీతను, అందు ముఖ్యముగ సాంఖ్యరాజయోగాధ్యాయములను మిక్కిలిగఁ బ్రశంసించుచున్నవారు. అందులకు యోగమందలి మాహాత్మ్యముగాక వేఱొండు కారణమెద్ది? అందువలన యోగము ప్రాధాన్యముగను, సర్వజనసేవనీయముగను పరిగణింపఁ బడుచున్నది.

యోగము, మంత్ర లయ హఠ రాజయోగములని నాలుగువిధములుగ నిరూపింపఁబడి, అష్టాంగయుక్తముగఁ జెప్పఁబడియున్నవి. మంత్ర లయ హఠములు మూఁడును రాజయోగపదమునకు సోపానములు. అనఁగా, ఆమూఁడును రాజయోగఫలమునే యొసంగునవియై యున్నవి. అష్టాంగయుక్తమగు యోగము (యోగాభ్యాసము) కేవలము ఆముష్మిక సుఖమునే గాదు, ఐహికసుఖమునుకూడ నొసంగునది. అందు ముఖ్యముగ యమనియమ ఆసనప్రాణాయామములు చిత్తవృత్తులను నిరోధించి, శరీరారోగ్యమును సంరక్షించి, తన్మూలముగ మనోవేదనను దూరమొనర్చి, సంతతానందమును ప్రసాదించునవిగ యొప్పుచున్నవి.

యోగవిషయమును బోధించుగ్రంథము లనేకములున్నను, అయ్యవి ప్రత్యేకముగ నొక్కొక్క యోగమును మాత్రమే బోధించుచుండిన కతమున, నాయాగ్రంథములను పఠించి యవగాహనము చేసుకొని, అభిమతయోగ (మార్గ) మును బడసి, తదభ్యాసమున సిద్ధిఁబడయఁగలుగుట, కాలాతీతమును, ప్రయాసమును అగును గనుక, యోగసిద్ధి సంసారలంపటులకు కష్టసాధ్యమని తలంచి శ్రీమత్పరమహంస శ్రీమహాన్ యుగళదాసయోగీంద్రులు ఏతద్గ్రంథములలోని రహస్యమును, సారమును, గ్రహించి, ఈ యోగమార్గప్రకాశికను సంస్కృతమున రచించిరి. ఇందలి శ్లోకములుకొన్ని హఠయోగాది గ్రంథములయందు చూపట్టుచుండినందున నయ్యవి ప్రక్షిప్తములుగఁ దోఁచుచుండెను. ఇందు మంత్ర లయ హఠ రాజయోగములును, అష్టాంగములును, దశముద్రలును,

షట్కర్మలును, అష్టకుంభకములును, ప్రాణాయామాభ్యాస క్రమమును, స్వప్రతీకోపాసనా విధానమును, క్లిష్టముగను చక్కఁగను వివరింపఁబడియున్నవి. ఆసనములు పెక్కులున్నను, అందు శ్రేష్ఠములును అభ్యాస సులభములును నగు ఆసనములు మాత్రమే చెప్పఁబడియున్నవి. ఈయుత్తమ గ్రంథము సంస్కృత భాషాఽపరిచితులకు ఆంధ్రమహాశయులకు సుబోధకముగు నటుల విశేషవిషయములఁ జేర్చి తాత్పర్యమును వ్రాసితిని.

ప్రస్తుతకాలపువారు కొందఱు కేవలము ముక్కున వ్రేలిడుటయే ప్రాణాయామమనియు, యోగాభ్యాసమనియుఁ దలంచుచుండ, నంతమాత్రమున నట్టివారికి దేహపరిశ్రమముతోఁగూడిన అభ్యాసయుతమగు యోగము సిద్ధించుట యెటులు? యోగముయొక్క యథార్థతత్వమును గ్రహింపనేరని కొందఱు నాస్తికులు, యోగాభ్యాసమొనర్చుట యను నొకవిధమగు నింద్యవర్తనముగ పరిగణించుచున్నను, ముముక్షువులు మాత్ర మట్లు దలంపక, కష్టసాధ్యమని వెనుదీయక, "అభ్యాసం కూసువిద్య" అను నార్యోక్తిని మనస్సునందిడుకొని, సద్గురుకటాక్షమును బడసి, తదుపదిష్టమార్గానుసరముగ, సక్రమముగ, శాస్త్రసమ్మతముగ నభ్యాసమొనర్చుచు యోగసిద్ధిఁ గని, ఐహికాముష్మికసుఖదమగు పరబ్రహ్మానందస్వరూపమును బడయుదురు గాక! ఇందలి లోపములను మన్నింపఁ బ్రార్థించుచున్నాఁడను.

హనుమానుఘాటు,
బెనారసు సిటి.

ఇట్లు, విధేయుఁడు
రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రి.

శ్రీః

విశ్వేశ్వరాయ నమః.

యోగమార్గప్రకాశిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము.

ప్రథమోపదేశము.

మంగళాచరణము.

శ్లో. సచ్చిదానందరూపాయ రామాయాక్లిష్టకర్మణే,
సంసారధ్వాంతనాశాయ రాఘవాయ నమోనమః. 1

తా. భూతభవిష్యద్వర్తమానములను మూఁడుకాలములయందు వర్తమానమై, శాశ్వతమైయొప్పునది సత్తు అని ప్రతీతము. సాక్షాత్తు జ్ఞానస్వరూపమై రాజిలునది చిత్తు అని విఖ్యాతము. సుఖస్వరూపమై వెలయునది ఆనందము అని ప్రసిద్ధము. సత్తు చిత్తు ఆనందస్వరూపములతో విరాజిలునట్టియును, అక్లిష్టకర్మసమూహము గలిగినట్టియును, సాంసారికమాయావ్యామోహరూపాంధకారమును నాశముచేయునట్టియును నగు శ్రీరామచంద్రపరబ్రహ్మమునకు నమస్కారము.

గురునమస్కారము.

శ్లో. రామానుజాయ శాంతాయ గురవే పరమాత్మనే,
యోగీశ్వరాయ శేషాయ భూయోభూయో *'నమా
[మ్యహమ్' 2

*"నమోనమః" అని పాఠాంతరము.

తా. సాక్షాత్తు శేషావతారుఁడును, శాంతస్వరూపుఁడును, గురుఁడును, పరమాత్ముఁడును, యోగీశ్వరుఁడును నగు శ్రీరామానుజులకు నమస్కారము.

శ్లో. ప్రణమ్య స్వామినం దేవం శరణ్యం దీనవత్సలమ్,
ముముక్షూణాంహితార్థాయ యోగమార్గోఽభిధీయతే

తా. స్వామియు, భగవంతుఁడును, శరణ్యుఁడును, దీనులయెడల దయగలవాఁడును నగు నిజగురువునకు నమస్కరించి మోక్ష మభిలషించెడి వారి శ్రేయముకొఱకు యోగమార్గము (ఆసనప్రాణాయామాద్యుక్తమగు రాజయోగమార్గము)ను వివరించుచున్నాను.

యోగవిద్యాప్రయోజనము.

శ్లో. సంసారార్ణవమగ్నానాం జ్ఞానం నౌకా హి విద్యతే,
యోగినాం సులభం తత్ర దుర్లభం విషయైషిణామ్. 4

తా. సంసారమను మహాసముద్రమునందు నిమగ్నులైనవారలకు తత్సముద్రమును దరించుటకు జ్ఞానమనునది యొక్కటియే నౌకారూపమై సాధనము (ఉపాయము). ఆజ్ఞానము యోగులకు యోగమూలమున శీఘ్రముగ సులభముగ సంప్రాప్తమగుచున్నది. విషయలోలురకు దుర్లభ మగుచున్నది.

విశే. విషయలోలురకు జ్ఞాన మలభ్యమనుటనుగూర్చి, యోగకల్పద్రుమమునందు, "జ్ఞానం వదంతీహ విమోక్షకారణం తజ్జాయతే నైవ విలోలచేతసా, లౌల్యం న యోగేన వినా ప్రణశ్యతి తస్మాత్తదర్థం హి యతేత సాధకః." మోక్షమునకు కారణమని చెప్పఁబడుచున్న (బ్రహ్మ)జ్ఞానము, చిత్త మేకాగ్రతఁజెందని (విషయలౌల్యము వీడని) యెడల సంభవము కానేరదు. చిత్తైకాగ్రత (విషయలౌల్యపరిత్యాగము) యోగాభ్యాసము వినా కలుగనేరదు; కాఁబట్టి యోగము జ్ఞానముకొఱకు అభ్యసింపఁదగినది అని చెప్పఁబడియున్నది. పాతంజలయోగసూత్రమందు, "యోగశ్చిత్తవృత్తి

నిరోధః" యోగము చిత్తవృత్తినిరోధముకొఱకు, అనఁగా విషయలౌల్యపరి త్యాగరూపమగు చిత్తైకాగ్రతకొఱకు అని చెప్పఁబడియున్నది.

జ్ఞానము మోక్షసాధనము.

శ్లో. జ్ఞానాదృతే న ముక్తిస్స్యాద్యద్యోగేన వినా నహి,
స చ యోగః పురా ప్రోక్తో హ్యభ్యాసాదేవ సిధ్యతి.

తా. జ్ఞానములేనిది మోక్షము కలుగదు. జ్ఞానము యోగము అనఁగా యోగాభ్యాసములేనిది కలుగదు. కాఁబట్టి జ్ఞానమూలముగ మోక్షమునకు సాధనమైనయోగము పూర్వమునుండియు సుప్రసిద్ధము. అయ్యది (అయోగము) అభ్యాసమువలననే సిద్ధియగును.

విశే. నిత్యనైమిత్తికాదికర్మలు జ్ఞానమున కవాంతరములు, కాని మోక్షసాధనములు కావు. అయ్యవి అంతఃకరణశుద్ధిదములు మాత్రము అని "నిత్యనైమిత్తికప్రాయశ్చిత్తోపాసనానుష్ఠానేనాంతఃకరణశుద్ధిః." నిత్యనైమిత్తికప్రాయశ్చిత్త ఉపాసనానుష్ఠానమువలన, మనోబుద్ధిచిత్తాహంకారరూపమగు అంతఃకరణము శుద్ధియగుచున్నది. అని శ్రీమచ్ఛంకరాచార్యులవారు "వేదాంతసారము" నందు చెప్పియున్నారు. మోక్షము కేవలము జ్ఞానమువలన కలుగుచున్నది. ఆజ్ఞానము యోగమువినా సంభవము కానేరదు. చిత్తము అత్యంతచంచలవృత్తిఁ గలిగినదగుటవలన ఏకాగ్రతను జెందుట దుష్కరము. ఈవిషయమునే భగవద్గీతయందు, "చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్." హే! కృష్ణా! మనస్సు నిశ్చయముగ చంచలమైనదియు, బలవత్తరమైనదియు, పట్టుకొనుటకు అనఁగా, ఏకాగ్రముగ నిలుపుటకు, అసాధ్యమైనదియు నైయున్నది. అని అర్జునుఁడు శ్రీకృష్ణునితోఁ బలికియుండెను. జపతపాదిశుభకర్మాచరణమువలన చిత్తము ఏకాగ్రతఁజెందునని చెప్పఁబడియున్నది. కాని, యోగాభ్యాసమువలన కలుగునట్టి చిత్తస్థైర్యముఁబోలిన చిత్తస్థైర్యము, తదన్యోపాయములవలనకలుగునని చెప్పఁబడి

యుండలేము. సరియేకదా; జపతపఉపవాస ఉపాసనాది కర్మలవలన కలుగు ఫలముకంటె నెక్కుడుఫలము యోగాభ్యాసమువలన కలుగుచున్నది. ఈవిషయము, "క్షణమేకమాస్థాయ క్రతుశతస్య ఫలమవాప్నోతి." ఒక్క క్షణముమాత్రమైనను సమాధియందు స్థితుఁడైయుండు యోగికి, నూరు యజ్ఞములవలన కలుగుఫలము ప్రాప్తమగుచున్నది. అని అథర్వణవేదోప నిషత్తునందును, "తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః, కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున." తపస్వులకంటెను జ్ఞానుల కంటెను, కర్మఠులకంటెను యోగి అనఁగా, యోగాభ్యాసి, శ్రేష్ఠుఁడుగఁ దెలియఁబడుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి, అర్జునా! నీవు యోగివి (యోగాభ్యాసివి) గమ్ము! అని శ్రీకృష్ణచంద్రులు అర్జునునకు చెప్పియున్నట్లు భగవద్గీతయందును చెప్పఁబడియున్నది. అత్రిసంహితయందు "యోగాత్సంప్రాప్యతే జ్ఞానం యోగో ధర్మస్య లక్షణం, యోగః పరం తపో జ్ఞేయః తస్మాద్యుక్తస్సమభ్య సేత్. నచ తీవ్రేణ తపసా నస్వాధ్యాయైర్న చేజ్యయా, గతింగంతుం ద్విజాః శక్తాః యోగాత్సంప్రాప్నువంతి యామ్." యోగము జ్ఞానసంప్రాప్తికి సాధ నము. యోగము ధర్మప్రాప్తికి లక్షణము. యోగమే సర్వోత్కృష్టమైన తపము. కాఁబట్టి విధ్యుక్తముగ నిరంతరము యోగమును అభ్యసింపవల యును. యోగాభ్యాసమువలన సంప్రాప్తమగునట్టిగతిఁబోలిన యుత్తమగతిని, తీవ్రమైన తపస్సువలనఁగాని, జపమువలనఁగాని, వేదాధ్యయనమువలనఁగాని, యజ్ఞాదికర్మములవలనఁగాని ద్విజులు బడయనేరరైరి. అని చెప్పఁబడి యున్నది. యాజ్ఞవల్క్యస్మృతియందు, "ఇజ్యాచారదమాహింసా తపః స్వాధ్యాయకర్మణాం, అయంతు పరమో ధర్మో యద్యోగే నాత్మదర్శనం." యజ్ఞము, ఆచారము, ఇంద్రియదమము, అహింస, తపము, వేదాధ్యయనము మొదలుగాఁగలకర్మముల నాచరించుటకంటె, యోగాభ్యాసతత్పరత్వమునకు లోనై, ఆత్మను సాక్షాత్కార మొనర్చుకొనుటయే పరమధర్మము అని చెప్పఁ బడియున్నది. దక్షస్మృతియందు, "సుసంవేద్యం హి తద్బ్రహ్మ స్త్రీకుమారీ

సుఖం యథా, అయోగీ నైవ జానాతి జాత్యంధో హి యథావటమ్.'' యువతి (యౌవనావస్థయందు ఉండుస్త్రీ) పతిసంభోగమువలన కలుగుసుఖమును తనంతటతానే యనుభవించువిధమున, యోగమువలనఁ గలుగు బ్రహ్మానంద రూపమగుసుఖమును యోగి తనంతటతానే యనుభవింపఁదగినది. తదన్యుఁడు అనఁగా, అయోగి (యోగికానివాఁడు), జాత్యంధుఁడు పటవృక్షస్వరూప మును దెలియనేరనివిధమున బ్రహ్మస్వరూపమును దెలియనేరఁడు అని చెప్పఁబడియున్నది. సాంఖ్యసూత్రములయందు, కపిలాచార్యులు, ''నోపదేశ శ్రవణేఽపి కృతకృత్యతాపరామర్శాదృతే విరోచనవత్.'' బ్రహ్మోపదేశ శ్రవణమువలననైనను జ్ఞానప్రాప్తిలేని దైత్యపతివిరోచనునివలె, యోగాభ్యా సములేని కేవలవేదాంతశ్రవణము కృతకృత్యతను (ముక్తిని) యొసంగ నేరదు. అని చెప్పియున్నారు.

''అథ తద్దర్శన ముపాయో యోగః.'' దాని (ఆ ఆత్మ) యొక్క దర్శనమునకు (సాక్షాత్కారమునకు) ఏకమాత్రోపాయము (సాధనము) యోగము అని శ్రుతివచనము చెప్పుచున్నది. కూర్మపురాణమునందు, ఈశ్వ రుఁడు, ''యోగాగ్నిర్దహతి క్షిప్రమశేషం పాపపంజరం, ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాన్నిర్వాణమృచ్ఛతి.'' యోగాగ్ని యనునది సమస్తపాప సమూహములను దహించు (నాశముచేయు) చున్నది. దానివలన నంతఃకరణ శుద్ధిమూలకమగు స్వచ్ఛమైన జ్ఞానప్రసన్నము ప్రాప్తమగుచున్నది. జ్ఞాన ప్రసన్నప్రాప్తివలన కైవల్య (మోక్ష) పదము సంప్రాప్తమగుచున్నది అని చెప్పియుండెను. శివసంహితయందు, ఈశ్వరుఁడు ''ఆలోక్య సర్వశాస్త్రాణి సువిచార్య పునఃపునః, ఇదమేవం సముత్పన్నం యోగశాస్త్రం పరం మతం.'' ప్రియే! నేను సమస్తశాస్త్రములను ఎంతని విమర్శించి చూచినను, మాటిమాటికి యోగశాస్త్రమే పరమమతముగ సముత్పన్నమైనందున యోగమునకు తుల్య మైనది అన్యమైనది వేఱొండు లేదు. అని నిర్ధారణము చేసితినని చెప్పి యుండెను. గోరక్షసంహితయందు, ''ఏతద్విముక్తిసోపాన మేతత్కాలస్య

వంచనం, యద్వ్యావృతం మనో భోగాదాసక్తం పరమాత్మని." యోగాభ్యాసమువలన మనస్సు భోగవిముఖతను జెంది పరమాత్మను బొందుచున్నది. కాఁబట్టి యోగము ముక్తిసోపానముగ వఱలుచున్నది. యోగాభ్యాసకుఁడు జరామరణములను జయించి కాలుముఖమును వంచించినవాఁడగుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి, యోగము సర్వత్ర వేదములయొక్కయు, శ్రుతులయొక్కయు, స్మృతులయొక్కయు, పురాణములయొక్కయు, మహాత్ములయొక్కయు, సమ్మతమును బడసినదై, పరమసేవనీయమై, పూర్వకాలమునుండియు సుప్రసిద్ధమై, అభ్యాసమాత్రమువలన సిద్ధించునదియై యొప్పుచున్నది.

యోగసిద్ధికిఁ బాత్రులు.

శ్లో. శక్రాదిస్వర్గలోకేషు పుత్రదారగృహాదిషు,
విరక్తస్యైవ యోగస్య సిద్ధిర్భవతి నాన్యథా. 6

తా. ఇంద్రాది దేవలోకములయందును, పుత్రదారగృహాదులయందును యేమనుజుఁడు విరక్తుఁడగుచున్నాఁడో, ఆమనుజుఁడు యోగసిద్ధికి పాత్రుఁడగుచున్నాఁడు, తదన్యుఁడు కాఁడు.

విశే. విరక్తుఁడు కానివానికి యోగము సిద్ధింపదనుటను గూర్చి, యోగసూత్రములయందు "విరక్తస్యైవ తత్సిద్ధిః." విరక్తునికే అయ్యది (యోగము) అనఁగా (బ్రహ్మపదము) సిద్ధించుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ప్రశాంతచిత్తస్య జితేంద్రియస్య
గుణాన్వితస్యా గురుసేవినశ్చ,
నూనం భవేద్యోగసమస్తసిద్ధి
ర్నానేతరాసక్తజనస్య కస్మై. 7

తా. ప్రశాంతచిత్తుఁడును, జితేంద్రియుఁడును, సుగుణయుక్తుఁడును, గురుజనసంసేవాసక్తుఁడును నగు మనుజుఁడు యోగసిద్ధిఁబడయుటకు పాత్రుఁడు. తక్కినవాఁడు అనఁగా విషయాసక్తుఁడును ధర్మవిదూరుఁడును నగువాఁడు అపాత్రుఁడు.

యోగాభ్యాసమునకు ఉపయుక్తమగుస్థలము.

శ్లో. ఏకాంతే విజనే దేశే శోభితే బహుపాదపైః,
కుర్యాద్యోగమఠం ధీమాన్ సర్వతోభయవర్జితః. 8

తా. ఏకాంతమును, విజనమును, వృక్షాదులచేత శోభితమును అగు ప్రదేశమందు, సింహము, వ్యాఘ్రము, సర్పము, అగ్ని, వాయువు మొదలగు వానివలన నేవిధమయినభయమును కలుగకుండయుండునటుల యొకసుందరమైన (మనోహరమైన) యోగమఠమును నిర్మింపవలయు.

విశే. యోగమఠము అరణ్యప్రదేశమందు నిర్మించినయెడల, అన్నాదికములకొఱకు రాకపోకలవలన శరీరమునకు పరిశ్రమమును, కాలవిలంబమును, తన్మూలముగ యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నమును కలుగును. కాఁబట్టి అట్టివిఘ్నము కలుగకుండుటకుగాను గ్రామసమీపమందలి ఏకాంతము, విజనము అనులక్షణములుగలప్రదేశము యోగమఠనిర్మాణమునకు ఉపయుక్తము. యోగమఠము గ్రామసమీపమున నిర్మింపవలయుననుటకు మనుస్మృతియందు "గ్రామమన్నార్థమాశ్రయేత్" అన్నముకొఱకు గ్రామసమీపమునందు ఆశ్రమమును నిర్మింపవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. ఏకాంతమనుటవలన జనకోలాహలమునకు దూరస్థమైన రహస్యస్థలమని సూచింపఁబడుచున్నది. కోలాహలమువలన యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నమాపాదితమగునని భావము. విజనమనుటవలన జనసమ్మర్దములేని (నిర్జన) ప్రదేశమని సూచితమగుచున్నది. ఇందువలన కలహాదులవలన కలుగువిఘ్నము దూరమగుననిభావము. "వాసో బహూనాం కలహో భవేద్వార్తా ద్వయోరపి" అనేకులు వసియిం

చుటవలన కలహము కలుఁగును. ఇరువురున్నయెడల వార్తాలాపము కలుగును. అని శ్రీమద్భాగవతమునందు చెప్పఁబడియున్నది.

యోగాధికారిలక్షణము.

శ్లో. స్వధర్మనిరతః శాంతః సర్వశౌచసమన్వితః,
విధ్యుక్తకర్మసంయుక్తో భోగసంకల్పవర్జితః. 9
యమైశ్చ నియమైర్యుక్తః సత్యధర్మపరాయణః,

తా. స్వధర్మనిరతుఁడును, శాంతచిత్తుఁడును, పరిశుద్ధుఁడును, విధ్యుక్త (వేదమందు చెప్పఁబడిన) కర్మల నాచరించువాఁడును, భోగాదికములయందు ఇచ్ఛలేనివాఁడును, యమనియమాదులుగలవాఁడును, సత్యధర్మపరాయణుఁడు (ఆత్మనిరూపణమునందు ఆసక్తిగలవాఁడు) ను అగుమనుజుఁడు (యోగాధికారియని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు).

విశే. "జితాక్షాయ శాంతాయ సక్తాయ ముక్తౌ విహీనాయ దోషైరసక్తాయ ముక్తౌ, అహీనాయ దోషేతరైరుక్త కర్త్రే ప్రదేయో న దేయో హఠశ్చేతరస్మై. విధ్యుక్తకర్మసంయుక్తః కామసంకల్పవర్జితః, యమైశ్చ నియమైర్యుక్తః సర్వసంగవివర్జితః. కృతవిద్యాజితక్రోధః సత్యధర్మపరాయణః, గురుశుశ్రూషణరతః పితృమాతృపరాయణః, స్వాశ్రమస్థః సదాచారో విద్వద్భిశ్చ సుశిక్షితః" ఇంద్రియజయముగలవాఁడును, శాంతముగలవాఁడును, మోక్షమందాసక్తిగలవాఁడును, దోషరహితుఁడును, బంధములు వీడినవాఁడును, గుణజ్ఞుఁడును అగువానికి హఠయోగవిద్యను గఱుపనగును. ఇతరులకు గఱుపరాదు. విధ్యుక్తకర్మల ననుష్ఠించువాఁడును, కోరికలులేనివాఁడును, యమనియమములతో కూడినవాఁడును, సర్వసంగవివర్జితుఁడును, విద్య నభ్యసించినవాఁడును, కోపమును జయించినవాఁడును, సత్యధర్మపరాయణుఁడును, గురుశుశ్రూషయందాసక్తిగలవాఁడును, తల్లిదండ్రులను సేవించువాఁడును, స్వాశ్రమధర్మమును మీఱకుండ యుండువాఁడును, సదాచార

సంపన్నుఁడును అగువాఁడు విద్వాంసుల (బ్రహ్మవేత్తల) చేత శిక్షితుఁడగుటకు అర్హుఁడు. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. శిశ్నోదరపరాయణులకు యోగవిద్యఁ గఱుపఁగూడదని పురాణములయందు చెప్పఁబడియున్నది.

యోగమఠమునందు యోగాభ్యాసమే చేయవలయును.

శ్లో. సుశోభనే మఠే యోగీ యోగాభ్యాసం సమాచరేత్.

తా. మున్ను చెప్పిన లక్షణములుగలిగి చక్కఁగా శోభిలుచున్న మఠమునందు యోగాభ్యాసమును చక్కఁగా నాచరింపవలయును.

యోగభేదనిరూపణము.

శ్లో. మంత్రయోగో లయశ్చాపి హఠయోగస్తథైవ చ,
రాజయోగోఽపి వై తత్ర చతుర్ధా సంప్రకీర్తితః. 11

తా. మంత్రయోగము, లయయోగము, హఠయోగము, రాజయోగము అని యోగము నాలుగువిధములుగా పూర్వాచార్యులచేత చెప్పఁబడియున్నది.

విశే. ఖేచరీపటలమందు, "మంత్రో హఠో లయో రాజయోగోఽయం భూమికాక్రమాత్." మంత్రయోగము, హఠయోగము, లయయోగము, రాజయోగము అను యోగభూమికలు (సోపానములు) సక్రమముగఁ జెప్పఁబడినవి అని వివరింపఁబడియున్నది.

మంత్రయోగనిరూపణము.

శ్లో. శ్వాసనిష్క్రాసకాలేహి హకారం పరికీర్త్యతే,
పునః ప్రవేశకాలే చ సకారః ప్రోచ్యతే బుధైః. 12

తా. శ్వాసనిష్క్రాసకాలమందు అనఁగా, శరీరములోనివాయువును వెలిబుచ్చునపుడు, హకారమును ఉచ్చరింపవలెను. వెలుపలివాయువును లోనికి గ్రహించునపుడు సకారమును ఉచ్చరింపవలెను. అని విబుధులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. ప్రాతరుత్థాయ మేధావీ సంకల్పవిధిపూర్వకమ్,
గురూపదేశితో యోగీ మంత్రయోగం సమాచరేత్.

తా. మేధావి ప్రాతఃకాలమున నిద్రనుండిలేచి తత్కాలీనకృత్యములను నిర్వర్తించుకొని గురూపదేశముచొప్పున విధిపూర్వకముగ సంకల్పముఁజేసి మంత్రయోగమును సమ్యక్ప్రకారముగ నాచరింపవలయును.

విశే. వాయుజయముగలవానినే గురువుగవరించవలయుననుటనుగూర్చి యోగబీజమందు,—"మరుజ్జయో యస్య సిద్ధిస్తం సేవేత గురుం సదా, గురువక్త్రప్రసాదేన కుర్యాత్ప్రాణజయం బుధః" వాయుజయముగలగురువును నిరంతరమును సేవించి, ఆగురువుయొక్క ప్రసాదమువలన ప్రాణజయమును బడయవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. యోగము గురుకటాక్షములేని యెడల తెలియఁదగినది కాదనుటను గూర్చి, "వేదాంతతర్కోక్తిభిరాగమైశ్చ నానావిధైః శాస్త్రకదంబకైశ్చ, ధ్యానాదిభిః సత్కరణైర్న గమ్యశ్చింతామణి ర్యేకగురుం విహాయ." చింతామణిఁబోలుగురువు ఒక్కఁడు లేక, తక్కిన వేదాంతతర్కవచనములచేతను, ఆగమములచేతను, శాస్త్రసమూహములచేతను, ధ్యానాదిసత్కర్మలచేతను (యోగము) తెలియఁదగినది కాదు. అని రాజయోగమునందును, "గురుప్రసాదాల్లభతే యోగమష్టాంగసంయుతం, శివప్రసాదా ల్లభతే యోగసిద్ధించ శాశ్వతం." గురుప్రసాదమువలన అష్టాంగసహితమైన యోగమును, శివప్రసాదమువలన శాశ్వతమైన యోగసిద్ధియును కలుగును. అదిసురేశ్వరాచార్యులచేతను చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ కర్తవ్యమహోరాత్రమవిస్మరేత్,
సోహమాత్మేతి విజ్ఞాయ న కించిదపి చింతయేత్. 14

తా. ఈప్రకారముగ అహోరాత్రములు (జపము) జేయవలయును. అనఁగా, స్మరణమూలకమైన యభ్యాసము చేయవలయును. సద్గురూపదేశముచేత తెలియఁబడినవిధమున, ప్రాణమును సుషుమ్నయందు ప్రవేశ

హంస, హంస, యనుమంత్రమును నిరంతరమును జపియించుచు, సోహం, అని పరివర్తనమొనర్చి స్మరింపవలయును. అన్యచింతనము లయును. ఇట్లు చేయునది మంత్రయోగము. 'సోహం' నామక నేను' అని యెప్పుడు తెలియఁబడునో, అప్పుడు ఏవిధమయిన లను నిలువనేరవు. అనఁగా ఉండవు.

హంస మంత్రజపవిధానము.

రక రేచకములను చేయునపుడు 'హంస' అని ప్రకాశించుహంస చేత (దీనినే అజపామంత్రమని కూడ యందురు.) 'తత్త్వమసి' వాక్యమందు చెప్పఁబడియుండు జీవబ్రహ్మైక్యము చింతింపఁబడు మొట్టమొదట నింద్రియములను వానివానివృత్తులనుండి మరలించి ప్రాణములఁ జేర్చి యందు మనస్సును సంధించి అనఁగా ప్రాణము ను ఏకాగ్రముగఁజేసి, యాప్రాణమనస్సులతోఁకూడ 'హంస' అక్షరములనుజేర్చి సర్వకాలములయందును చింతించుచుండవల నఁగా ధ్యానించుచుండవలయును. ఇదియే హంసతత్త్వానుభవము. పాగాయత్రి, దీనిని, "హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశే ంసహంసేత్యముం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా. గురువాక్యా యాం విపరీతో భవేజ్జపః, సోహం సోహమితి ప్రాప్తో మంత్ర చ్యతే. సకారః ఖేచరీ ప్రోక్తా త్వంపదం చేతి నిశ్చితం, హకారః లత్ తత్పదం చేతి నిశ్చితం. సకారం ధ్యాయతే జంతుర్హకా వం." హకారముచేత బయటపోయి సకారమువలన మఱల వుచున్నది. హంసం, హంసం అను యీమంత్రమును జీవుఁడు జపించుచున్నాఁడు. గురువాక్యమువలన నీమంత్రజపము, ందు విపరీతముగా పరివర్తనమగుచున్నది. అది సోహం సోహం నమును బొందఁబడినదై మంత్రయోగ మనఁబడుచున్నది. సకా నియు, త్వంపదమనియు నిశ్చయింపఁబడియున్నది. హకా

రము పరమేశ్వరుఁడనియు, తత్పదమనియు నిశ్చయింపఁబడియున్నది. సకారమును ధ్యానించుజీవుఁడు నిశ్చయముగా హకారమే యగుచున్నాఁడు. అని యోగబీజము మొదలగు వానియందు చెప్పఁబడియున్నది.

సాధకుఁడగువాఁడు పద్మాసనస్థితుఁడై కూరుచుండి దృష్టిని నాసికాగ్రమునందుఁజేర్చి అనఁగా, నాసికాగ్రమును జూచువానివలె దృష్టిని కదలక నిలిపి, ఇటునటు వీక్షింపక దశవిధేంద్రియములను జలింపనీక మనశ్శక్తిచేత స్థిరములుగఁ గావించి యామనస్సునుగూడ కామము రాగము మొదలగుసంకల్పవికల్పములచేతఁ జెదరకుండునట్లు ఏకాగ్రభావము నొందించి ప్రాణవాయువులకు వికారములు లేకుండునట్లుజేసి ఆ మనఃప్రాణములతోఁ హంసమంత్రమునుగూర్చి జపింపవలయును. అనఁగా, ప్రాణముతోఁజేర్చి హంసమంత్రమును జపించుచు మనస్సు నామంత్రాధిదేవతయందే చేర్చి నిలుపవలయును. ఇదియే హంసతత్వానుభవము. ఇట్లు సర్వకాలములయందు నాచరించుచు హృదయాకాశమునందున్నబిందువు చలింపకుండునట్లు చేయవలయును. హంసతత్వానుభవము కలుగునంతనే బిందువు తనంతటతానే నిలుచును. అచట సాధకుఁ డాచరింపవలసిన ప్రయత్న మేదియునులేదు. ఇట్లా బిందువు స్థిరముకాఁగానే నాదకళలు గోచరములగును. కావున నీహంస తత్వానుభవము రాజయోగికి ప్రథమకర్తవ్యము.

హంస శబ్దార్థము.

ఆ హంసమంత్రమును జపించునప్పుడు దాని కర్థమగుపదార్థమును భావించుచుండవలయును. ఆమంత్రమునందు 'హ' కారము 'స' కారము అనుస్వారము అనునవి కలవు. అందు నాదబిందుకళల కుత్పత్తిస్థానమైనట్టియు, వానిని వేఱువేఱ దెలిసికొనునట్టియు, వానినే యననేల? సకల ప్రపంచమును దనజ్ఞానశక్తిచేఁ బ్రకాశింపఁజేయునట్టియు నాపరబ్రహ్మయే హకారమున కర్థమగుచున్నాఁడు. దేహము ఇంద్రియములు మనస్సు మొద

లగు దృశ్యపదార్థములే స్వరూపముగాఁ గలిగినట్టియు, అచేతనమైనట్టియు, సత్త్వరజస్తమోగుణమైనట్టియు, నానావిధములగు వికారముల కాశ్రయమైనట్టియు మూలప్రకృతియే యీమంత్రమందలి సకారమునకు అర్థము. ఆజీవబ్రహ్మల కనాదినుండియుఁ గల యభేదసంబంధమే యనుస్వారమునకు అర్థము కావున హంసయనుమంత్రమునకు జీవుఁడని సముదాయార్థము. మాయచే నావరింపఁబడియున్న బ్రహ్మమే కదా జీవుఁ డనఁబడుచున్నాఁడు. ఆజీవుఁడే ప్రాణవాయువులతోను మనస్సుతోను గూడి విహరించుచుండును.

జపవిధానము.

శ్లో. గణేశం చ విధిం విష్ణుం శివం జీవం తథైవ చ,
స్వామినం సచ్చిదానందం క్రమాచ్చక్రేషు చింతయేత్.

తా. గణపతిని, బ్రహ్మను, విష్ణువును, ఈశ్వరుని, జీవుని (గురుని), సచ్చిదానందపరబ్రహ్మమును క్రమానుసరణముగ చక్రములయందు చింతింపవలయును. అనఁగా ధ్యానింపవలయును.

చక్రవివరణము.

శ్లో. మూలాధారే గణేశోఽస్తి స్వాధిష్ఠానే ప్రజాపతిః,
మణిపూరే తథా విష్ణు రనాహతే తథా శివః. 16

తా. మొదటిదియగు మూలాధారమనుచక్రము గుదస్థానమందు ఒప్పుచున్నయది; అందు గణేశ్వరుఁడు విరాజమానుఁడు. రెండవదియగు స్వాధిష్ఠానమనుచక్రము లింగస్థానమందు ఒప్పుచున్నయది; అందు చతుర్ముఖబ్రహ్మ విరాజమానుఁడు. మూఁడవదియగు మణిపూరకమనుచక్రము నాభియందు కలదు; అందు విష్ణువు విరాజమానుఁడు. నాలుగవదియగు అనాహతచక్రము హృదయస్థానమందు కలదు; అందు ఈశ్వరుఁడు విరాజమానుఁడు.

శ్లో. కంఠకూపే వసేజ్జీవ ఆజ్ఞాచక్రే తతో గురుః,
తతశ్చ సచ్చిదానందః శూన్యే వ్యోమ్నిహి తిష్ఠతి. 17

తా. అయిదవదియగు కంఠకూపమనఁబడు విశుద్ధనామకచక్రము కంఠస్థానమందు కలదు; అందు జీవుఁడు (గురువు) విరాజమానుఁడు. ఆఱవదియగు ఆజ్ఞాచక్రము భ్రూమధ్యమం దొప్పుచున్నయది; అందు సచ్చిదానందపరబ్రహ్మము సర్వోత్తమమై శూన్యమైన ఆకాశమునందు విరాజమానమై వఱలుచున్నయది.

ధ్యానస్వరూపవివరణము.

శ్లో॥ మూలే చతుర్దళోపేతే వసాంతాక్షరసంశ్రయే,
చతుర్భుజముదారాంగం పూర్ణచంద్రసమప్రభమ్. 18
సోఽహమస్మీతి విజ్ఞాయ గణేశం శక్తిసంయుతమ్.

తా. మూలాధారమునందు, వకారము మొదలు సకారముపర్యంతము గల (వ శ ష స) నాలుగు అక్షరములతోఁ గూడిన నాలుగుదళములతో శోభితమగుకమలమునందు, చతుర్భుజములు గలిగి యుందారాంగముతో వెన్నెలవలె వెలుఁగొందుచు శక్తి (దేవి) సహితముగ నిలిచియున్న గణేశస్వరూపుఁడను నేను. అని ప్రథమచక్రమందు ధ్యానము చేయఁదగినది.

శ్లో॥. ద్వితీయే షడ్దళయుతే షడక్షరసమన్వితే. 19
చతుర్ముఖం చతుర్బాహుం సుప్రసన్నం శుచిస్మితమ్,
కమండలుధరం దేవం ధాతారం శక్తిసంయుతమ్. 20
సోఽహమాత్మేతి విజ్ఞాయ తం ధ్యాయేచ్చ జగత్ప్రభుమ్.

తా. రెండవదియగు స్వాధిష్ఠానపద్మము (చక్రము) బకారము మొదలు లకారముపర్యంతము గల (బ భ మ య ర ల) ఆఱువర్ణములతోఁ గూడిన ఆఱుదళములుగలపద్మమందు చతుర్ముఖుఁడును, చతుర్బాహుఁడును, ప్రసన్నుఁడును, కమండలుధరుఁడును, దేవుఁడును, ధాతయును, శక్తిసంయుతుఁడును (సావిత్రీదేవితోఁగూడినవాఁడును) నగు పరమాత్మస్వరూపుఁ

డను నేనై యున్నాను. అని ధ్యానముచేయవలయును. అనఁగా, బ్రహ్మను నేనే యని, యాపరమాత్మయందు అభేదభావ మూని ధ్యానము చేయ వలెను.

శ్లో. మణిపూరే దశదళే కందమధ్యాత్సముత్థితే,
ద్వాదశాంగుళనాళేఽస్మిన్రక్తాభే కేశరాన్వితే. 22
వాసుదేవం జగద్యోనిం పద్మపత్రనిభేక్షణమ్,
చతుర్భుజముదారాంగం శంఖచక్రగదాభృతమ్. 23
నీలోత్పలదళాభాసం రమయా పరిసేవితమ్,
ప్రభాభిర్భాసయద్రూపం భక్తానామభయంకరమ్. 24
మనసాలోక్య దేవేశం సర్వదేవవరం హరిమ్,
సోఽహమస్మీతి తం మత్వా ధ్యానయోగవిదో విదుః.

తా. మూఁడవదియగు మణిపూరకపద్మము డకారముమొదలు ఫకారముపర్యంతముగల (డ ఢ ణ త థ ద ధ న ప ఫ) పదివర్ణములతోఁగూడిన పదిదళములనుగలిగి, కందమధ్యమందు సముత్థితమై (ఉత్పన్నమై) నదియును, ద్వాదశాంగులపరిమాణమునుగలదియును, రక్తవర్ణముగలదియును నగు నాళమందు వెలగుచున్నది. అందు నెలకొనియుండు వాసుదేవుఁడును, జగద్యోనియును, పద్మపత్రనిభేక్షణుఁడును, చతుర్భుజుఁడును, ఉదారాంగుఁడును, శంఖచక్రగదాధారణుఁడును, నీలోత్పలదళాకారుఁడును, రమాపరిసేవితుఁడును, ప్రభాభాసమానుఁడును, భక్తులకు అభయము (మోక్షము) నిచ్చువాఁడును, దేవేశుఁడును, సమస్తమైనదేవతలలో వరిష్ఠుఁడును నగు నాహరిని, నిశ్చలచిత్తముతో అభేదభావముతో (నేనే యనుభావముతో) ధ్యానముచేయవలయునని యోగవిదులు తెలియుచున్నారు.

శ్లో. అతఃపరే హ్యనాహతే పద్మే ద్వాదశపత్రకే,
వ్యాఘ్రచర్మాంబరధరం శశివ ప్రియదర్శనమ్. 26

పద్మాసనసమాసీనం దేవేశం గిరిజాయుతమ్,
జగత్సంహారకర్తార మనంతబలపౌరుషమ్. 2
అహమేవేతి యా బుద్ధిః సా ధ్యానేషు సమంతతః. 2

తా. మణిపూరకమునకు తరువాత, అనాహతచక్రము (పద్మము క ఖ గ ఘ ఙ చ ఛ జ ఝ ఞ ట ఠ లను పండ్రెండువర్ణములుగలిగి పండ్రెండుదళములతో నొప్పియున్నది. అందు నెలకొనియుండు వ్యాఘ్ర చర్మాంబరధరుఁడును, చంద్రునిఁబోలె ప్రియదర్శనుఁడును, పద్మాసనస్థితుఁడై వఱలువాఁడును, దేవేశుఁడును, గిరిజాయుతుఁడును, జగత్సంహారకర్తయును అనంతబలపౌరుషసమన్వితుఁడును నగుశివునియందు అభేదభావమూ అనఁగా శివుఁడను నేనే యనుభావముతో ధ్యానము చేయవలయును.

శ్లో. విశుద్ధే షోడశదళే షోడశాక్షరసంయుతే,
జగత్కారణకర్తారం జీవాత్మానం సనాతనమ్
సోఽహమాత్మేతి యా బుద్ధిః సా ధ్యానేషు సమంత

తా. కంఠకూపమనఁబడు విశుద్ధనామకచక్రము (పద్మము) అ ఇ ఈ ఉ ఊ ఋ ౠ ఌ ౡ ఏ ఐ ఓ ఔ అం అః అను అక్షర లతోఁగూడిన పదునాఱుదళములను కలిగియున్నది. అందు సనాతనుఁడు జగత్కారణకర్తయును నగు జీవాత్మ రాజిలుచుండును. ఆజీవాత్మను అ భావముతో, అనఁగా, నేనే యనుభావముతో ధ్యానము చేయవలయున

శ్లో. భ్రువోర్మధ్యేఽంతరాత్మానం గురుం పరమభాస్వరమ్
అహమేవేతి తం మత్వా హంసమిత్యక్షరద్వయమ్.
అతఃపరం నిజం నిత్యం విశుద్ధం వ్యోమవద్దృఢమ్,
ఏకం జ్యోతిర్మయం శాంతమనంతమచలం విభుమ్.
సర్వగం సర్వకర్తారమమూర్తిమజమవ్యయమ్,
అహమేవ పరం బ్రహ్మ సచ్చిదానందలక్షణమ్.

తా. ఆజ్ఞాచక్రము భ్రూమధ్యమునందు ఒప్పుచున్నయది. అందు అంతరాత్మయును, గురువును మిక్కిలి ప్రకాశమానమును, హంసయను అక్షరద్వయమందు విరాజమానమును నగుస్వరూపమును నేనే అని మదినిశ్చయించి, పిమ్మట, నిజమును, నిత్యమును, విశుద్ధమును, ఆకాశమువలె దృఢమును, ఒక్కటియును, జ్యోతిర్మయమును, శాంతమును, అనంతమును, అచలమును నగు విభుస్వరూపమును, సర్వాంతర్యామియు, సర్వకర్తయు (సృష్టిస్థితిసంహారములకుకర్త), మూర్తిరహితమును, అజమును (పుట్టుకలేనిది), అవ్యయమును (నాశములేనిది) నగు సచ్చిదానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మము నేనే యని ధ్యానింపవలయును.

శ్లో. షట్ శతం చ గణేశాయ షట్ సహస్రం చ బ్రహ్మణే,
షట్ సహస్రం చ ప్రభవే షట్ సహస్రం శివాయ చ.
జీవాత్మనే సహస్రం చ సహస్రం స్వామినే తథా,
పరమాత్మనే సహస్రం చ జపం నిత్యం సమర్పయేత్. 35

తా. హంస యనుమంత్రము ప్రతినిత్యమును ఆఱువందలపర్యాయములు గణేశ్వరునికొఱకును, ఆఱువేలపర్యాయములు బ్రహ్మకొఱకును, ఆఱువేలపర్యాయములు విష్ణువుకొఱకును, ఆఱువేలపర్యాయములు ఈశ్వరునికొఱకును, వేయిపర్యాయములు జీవాత్మకొఱకును, వేయిపర్యాయములు స్వామియగు నిజగురువుకొఱకును, వేయిపర్యాయములు పరమాత్మయగు బ్రహ్మముకొఱకును జపింపవలయును.

శ్లో. ఏకవింశతిసాహస్రం షట్ శతాధికమేవ చ,
సాధకస్య భవేన్నిత్యం జపసంఖ్యాహి మోక్షదా. 36

తా. ఈవిధముగ సాధకులు జపముయొక్క సంఖ్య ప్రతినిత్యమును 21600 పరిమితిగలదియగుచు మోక్షము నొసంగునదిగ యొప్పుచున్నది.

విశే. సూర్యోదయము మొదలు మరల సూర్యోదయమువఱకును ప్రాణవాయువుతోఁకూడ షట్క్రమలములయందు జపియించు హంసమంత్రము యొక్క సంఖ్య యిరువదియొక్క వేల ఆఱునూఱులై యున్నది. దీనినిబట్టి పురుషునకు దినమున కిరువదియొక్క వేల ఆఱునూఱుమాఱులు శ్వాస తిరుగుచుండుననియు, దానితోఁగూర్చి హంసమంత్రమును జపింపవలసివచ్చుటచే నన్నిమాఱులు జపింపఁబడునదియే యగుననియుఁ దెలియఁబడినది.

జీవన్ముక్తునిలక్షణము.

శ్లో. యదా సోహం సుషుమ్నాయాం భాసతే హి స్వభావతః,
సర్వకర్మాణి సంత్యక్త్వా జీవన్ముక్తో భవేత్తదా. 37

తా. ఎపుడు, ఏసాధకునకు స్వాభావికముగ బ్రహ్మనాడియనఁబడు సుషుమ్నయందు, "సోహం" అనుశబ్దము ఉత్పన్నమగుచున్నదో, అపుడు, ఆసాధకుఁడు సర్వకర్మవివర్జితుఁడై జీవన్ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా దేహాధ్యాసరహితుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. న క్షుధా న తృషా నిద్రా శీతోష్ణం న తథైవ చ,
న మృత్యుర్హ్యంతకః క్రుద్ధో బాధతే తం చ యోగినమ్.

తా. అట్టియోగికి ఆఁకలిలేదు. దప్పిలేదు. నిద్రలేదు. శీతోష్ణములు లేవు. మృత్యువులేదు. అనఁగా, ఆ యోగి ఆఁకలి దప్పి మొదలగువానివలన ...ంపఁబడఁడు.

శ్లో. యేన దృష్టం పరంబ్రహ్మ సోఽహం బ్రహ్మేతి మన్యతే,
కిం చింతయతి నిశ్చింతో నిర్వికారోఽతినిర్మలః. 39

తా. ఆయోగిచేత పరమాత్మ చూడఁబడుచున్నాఁడు. గనుక అతని హృదయమందు బ్రహ్మస్వరూప ముపస్థితమగుచున్నది. అందువలన నాతఁడు నిశ్చలుఁడును, నిర్మలుఁడును, నిర్వికారుఁడును నగుచున్నాఁడు.

శ్లో. యదజ్ఞానాజ్జగజ్జాతం సదా సత్యేన భాసతే,
సోఽహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞాయ న కాంక్షతి న శోచతి.40

తా. అజ్ఞానమువలన నుత్పన్నమై, సర్వదా సత్యస్వరూపముగ భాసనమగుచున్న యీజగత్తు వినశ్వరమనియు, బ్రహ్మము అవినశ్వరమనియు, యవినశ్వర బ్రహ్మస్వరూపము తానే యనియు నెఱింగినయోగి యేకోరి కోరఁడు. ఏవిచారమునుఁ బూనఁడు.

మోక్షమెప్పుడు కలుగును?

శ్లో. తదా బద్ధో యదా జీవో కించిద్వాంఛతి శోచతి,
తదా మోక్షో యదా చిత్తే న శోచతి న వాంఛతి.41

తా. ఎప్పుడు కోరికలుగాని విచారములుగాని కలిగియుండునో ప్పుడు జీవి (జీవుఁడు) బంధింపఁబడియుండును. అనఁగా, దేహేంద్రియ వృత్తులకు లోనైయుండును. ఎప్పుడు కోరికలుగాని, విచారములుఁగాని మందు జనింపకుండునో అప్పుడు మోక్షము కలుఁగుచున్నది.

మంత్రయోగఫలము బ్రహ్మతుల్యము.

శ్లో. మంత్రయోగో మయాప్రోక్తః ప్రోక్తశ్చ మునిభిఃపురా,
యోగస్యచ ఫలం కింతు బ్రహ్మతుల్యం ప్రకీర్తితమ్.42

తా. నాచే చెప్పఁబడిన యీమంత్రయోగము పూర్వకాలమందు ఋషులవలనఁ జెప్పఁబడియున్నది. బ్రహ్మతుల్యమని ప్రకీర్తితమగుచున్న మంత్రయోగముయొక్క ఫలము నేనెంతని వర్ణింపఁగలను?

యోగమార్గప్రకాశికయందు ప్రథమోపదేశము.

శ్రీః

విశ్వేశ్వరాయ నమః.

యోగమార్గప్రకాశిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము.

ద్వితీయోపదేశము.

లయయోగము.

యోగిలక్షణము.

శ్లో. దృష్టిః స్థిరా యస్య వినైవ దృశ్యా
ద్వాయుః స్థిరో యస్య వినా నిరోధాత్,
చిత్తం స్థిరం యస్య వినా విలంబాత్
స ఏవ యోగీ స గురుః స సేవ్యః. 1

తా. ఏమనుజునకు నాసికాగ్రమందు దృష్టి నిడకుండగనే లక్ష్యము స్థిరమగుచున్నదో, ప్రాణాయామమువలని నిరోధములేకనే వాయువు స్థిరమగుచున్నదో, అవలంబనము (షట్చక్రధ్యానము) లేకనే చిత్తము స్థిరమగుచున్నదో, ఆమనుజుఁడు యోగియు, గురువును, సేవనీయుఁడును అగుచున్నాఁడు.

లయయోగాభ్యాసవివరణము.

శ్లో. అథాసనం దృఢం బధ్వా
ముద్రాం సంధాయ శాంభవీమ్,

సూక్ష్మాత్ సూక్ష్మతరం నాదం
సుషుమ్నాయాం పరామృశేత్. 2

తా. తరువాత అనఁగా మంత్రయోగము సిద్ధియైన తరువాత, ఆసనము, (సిద్ధాసనము పద్మాసనము లోనగు ఆసనములు) దృఢముగ బంధించి, ముద్రాకరణ మొనర్చి (శాంభవీ, ఖేచరీ లోనగుముద్రలను ధరించి) బ్రహ్మనాడి యనఁబడు సుషుమ్నయందలి సూక్ష్మముఁలో సూక్ష్మమగునాదము (శబ్దము)ను వినవలయును.

నాదభేదములు.

శ్లో. చిణీతి ప్రథమే నాదం చించిణీతి ద్వితీయకే,
ఘంటానాదస్తృతీయే చ శంఖనాదశ్చతుర్థకే. 3
తంత్రీ పంచమకే నాదే షష్ఠే తాళం ప్రచక్షతే,
వంశీవాద్యస్తథా చాన్యో మృదంగస్తదనంతరమ్. 4
భేరీనాదస్తథా తత్ర దశమేఽభ్రసమో భవేత్,
నవమం చ పరిత్యజ్య దశమం యః సమభ్యసేత్. 5
భిత్త్వా సర్వాణి కర్మాణి చిదానందాయతే తతః. 6

తా. సుషుమ్నయందు నాదము (శబ్దము) ప్రథమమున చిణియనియును, ద్వితీయమున చించిణీయనియును, తృతీయమున ఘంటానాదమువలెను, చతుర్థమున శంఖనాదమువలెను, పంచమమున తంత్రీ (వీణా) నాదమువలెను, షష్ఠమున తాళధ్వనివలెను, సప్తమమున వంశీవాద్యము (వేణునాదము)వలెను, అష్టమమున మృదంగధ్వనివలెను, నవమమున భేరీశబ్దమువలెను, దశమమున మేఘగర్జనమువలెను వినఁబడుచున్నది. తొమ్మిదవదియగు భేరీశబ్దమును పరిత్యజించి (అభ్యాసమును విడిచి) తదనంతరము పదియవదియగునాదమును (మేఘగర్జనమును) అభ్యసింపవలయును. అంత నాయభ్యాస

కుఁడు సకలమైన కర్మగ్రంథులను భేదించి పరబ్రహ్మస్వరూపమగు చిదానందమును బొందుచున్నాఁడు.

నాదఫలము.

శ్లో. చించిణీ ప్రథమం దేహం ద్వితీయం గాత్రభంజనమ్,
తృతీయం ఖేదనం యాతి చతుర్థే కంపతే శిరః. 7
పంచమే శ్రవతే తాలురమృతం దివ్యరూపిణమ్,
భుక్తామృతం తథా షష్ఠే వృద్ధోఽపి తరుణో భవేత్.

తా. నాదమువలన, అనఁగా, నాదానుసంధానాభ్యాసమువలన, ప్రథమమున దేహమందు చించిణియనుశబ్దము ఉత్పన్నమగుచున్నది. ద్వితీయమున వణఁకు ఉదయమగుచున్నది. తృతీయమున ఖేదము (పీడ) జనించుచున్నది. చతుర్థమున శిరఃకంపము పుట్టుచున్నది. పంచమమున తాలువు శ్రవించుచున్నది. అనఁగా, తాలువునందు దివ్యరూపమును చంద్రామృతము పుట్టుచున్నది. షష్ఠమున నాదామృతము (చంద్రామృతము)ను పానము చేయుంటవలన వృద్ధుఁడైనను తరుణుఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా, తరుణునిఁబోలినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. సప్తమే చాస్తి విజ్ఞానం పరావాచాష్టమం తథా,
నవమం యోగినో దేహే పుణ్యోగంధోభవేద్ధ్రువమ్.
దశమం బ్రహ్మ సంప్రాప్య నిర్వాణ మధిగచ్ఛతి. 10

తా. సప్తమమందు విజ్ఞానము (త్రిలోకజ్ఞానము) కలుగును. అష్టమమున పరావాచత్వము (పశుపక్ష్యాదిభాషాపరిజ్ఞానము) కలుగును. నవమ శరీరమున దివ్యగంధము (సుగంధము) జనించును. దశమమందు పదము (మోక్షము) ప్రాప్తమగును.

నాదానుసంధానప్రభావము.

శ్లో. సదా నాదానుసంధానాత్ క్షీయంతే పాపసంచయాః,
నిరంజనే విలీయేతే నిశ్చితం చిత్తమారుతౌ. 11

తా. నిరంతరనాదానుసంధానమువలన పాపసమూహములు నశించుచున్నవి. చిత్తమును, ప్రాణవాయువును నిశ్చయముగ నిర్గుణచైతన్యమునందు లయమగుచున్నవి.

నాదసిద్ధిలక్షణము.

శ్లో. యథా నిరింధనో దీపో స్వయమేవోపశామ్యతి,
తథావృత్తిక్షయాచ్చిత్తం స్వయమేవోపశామ్యతి. 12

తా. నిరింధనమగు (తైలము వత్తిలేని) దీపము తనంతట తాను ఎట్లు శాంతమును వహించుచున్నదో, అటులనే, నిరంతరనాదానుసంధానాభ్యాసమువలన గుణదోషరూపమగువృత్తిలేని అనఁగా, వృత్తిక్షయమైన చిత్తము తనంతట తాను శాంతమును బొందుచున్నది. అనఁగా, నాదముతో లయమగుచున్నది.

శ్లో. నిరంతరకృతాభ్యాసాద్యోగీ విగతకల్మషః,
సర్వదేహాదివిస్మృత్యా తదాభిన్నః స్వయంగతః. 13

తా. నిరంతరము శుద్ధచిత్తమున నాదానుసంధానముచేయుయోగి, విగతకల్మషుఁడై (సమస్తపాపములచేత విడువఁబడినవాఁడై) దేహేంద్రియమనోవృత్తులను విస్మృతిఁజెంది, అభిన్నాత్ముఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా, ఆత్మస్వరూపమును బొందుచున్నాఁడు.

శ్లో. యః కరోతి సదాభ్యాసం గుప్తాచారేణ మానవః,
సవై బ్రహ్మవిలీనం స్యాత్ పాపకర్మరతో యది. 14

తా. ఏమనుజుఁడు నాదానుసంధానరూపమగు లయయోగమును గుప్తాచారముగ నిరంతరము నభ్యాసము చేయుచుండునో, ఆమనుజుఁడు పాపకర్మరతుఁడైనను మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు.

నాదధారణాలక్షణము.

శ్లో. బద్ధంతు నాదబంధేన మనః సంత్యజ్య చాపలమ్,
ప్రయాతి సుతరాం స్థైర్యం ఛిన్నపక్షః ఖగో యథా. 15

తా. నాదరూపమగుబంధముచేత బంధింపఁబడిన, అనఁగా నాదధారణమునందాసక్తిగలిగినమనస్సు, క్షణక్షణమునకును విషయమును గ్రహించుటయను చంచలత్వమును పరిత్యజించి, పక్షహీనమైన (ఱెక్కలు విఱిగిన) పక్షివలె స్థిరత్వమును బొందుచున్నది.

విశే. విష్ణుపురాణమునందు, "ప్రాణాయామేన పవనం ప్రత్యాహారేణ చేంద్రియమ్, వశీకృత్య తతః కుర్యాచ్చిత్తస్థైర్యం శుభాశ్రయే." ప్రాణాయామముచేత వాయువును, ప్రత్యాహారముచేత ఇంద్రియములను వశపఱచి, పిమ్మట శుభాశ్రయమునందు అనఁగా సగుణములేక నిర్గుణబ్రహ్మమునందు చిత్తమును స్థిరముచేయవలయును. అని ధారణాలక్షణము చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. మకరందం పిబన్ భృంగో గంధం నోపేక్షతే యథా,
శబ్దాసక్తం తథాచిత్తం విషయాన్నహి కాంక్షతి. 16

తా. మకరందము (పుష్పరసము) ను పానముచేయు భృంగము (తుమ్మెద) గంధమును (పుష్పవాసనను) కోరనివిధమున, నాదధారణమునందాసక్తమయినచిత్తము, స్రక్చందన వనితాదివిషయములను కోరుటలేదు.

శ్లో. న రూపం న చ సంస్పర్శం న గంధం న చ వై రసమ్,
నాత్మానం చాపరం వాపి యోగీ ముక్తః సమాధినా. 17

తా. సమాధిముక్తుఁడైన (సమాధిసిద్ధుఁడైన) యోగికి రూపములేదు. అనఁగా, తెలుపు, నలుపు, ఎరుపు, పసుపు, ధూమ్రము, ఆకుపచ్చ, చిత్రములను ఏడురూపములును లేవు. స్పర్శములేదు. అనఁగా, శీతము, ఉష్ణము, మందోష్ణములను మూఁడువిధములగు స్పర్శములును లేవు గంధమునులేదు. అనఁగా, సుగంధదుర్గంధములను రెండువిధములగు గంధములును లేవు. రసమును లేదు. అనఁగా, తీపు, పులుపు, చేదు, కారము, ఉప్పు, వగరు అను ఆఱువిధములగు రసములును లేవు. స్వపరవిభేదములు లేవు. అనఁగా, తనను (ఆత్మను), అన్యులను (శరీరమును) తెలియఁడు.

శ్లో. అభేద్యః సర్వశస్త్రాణామశక్యః సర్వదేహినామ్,
ప్రనష్టశ్వాసనిశ్వాసో యోగీ ముక్తః సమాధినా. 18

తా. ప్రనష్టశ్వాసనిశ్వాసుఁడైనయోగి అనఁగా, జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తావస్థలయందుకూడ శ్వాసనిశ్వాసములులేనియోగి, యోగముక్తుఁడు (యోగసిద్ధుఁడు) అగుచున్నాఁడు. ఆయోగి, సకలాస్త్రములచేతను (ఆయుధములచేతను) అవధ్యుఁడు (వధింపఁబడఁడు). సమస్తప్రాణులకును అశక్యుఁడు, అనఁగా, ఎవరిచేతను సాధింపఁబడఁడు.

లయయోగరహస్యకారణము.

శ్లో. గోపనీయం ప్రయత్నేన సద్యః ప్రత్యుపకారకః,
నిర్వాణదాయకో లోకే యోగోఽయం హరివల్లభః. 19

తా. నిశ్చయముగ చిత్తవృత్తులను నాశముచేయుటయందు ఉపకారముచేయునదియును, లోకమునకు మోక్షము నొసఁగునదియును, హరికి అత్యంతప్రియమైనదియును నగు యీలయయోగము, ప్రయత్నవిశేషముచేత గోపనీయముగ (రహస్యముగ) నుంచవలయును.

లయయోగఫలము.

శ్లో. లయయోగోఽయమిత్యుక్తః
సద్యో వై మోక్షదో నృణామ్,
యో యోగేఽస్మిన్సమారూఢః
పురుషః కాలవంచకః. 20

తా. నేచెప్పెడియీలయయోగము నిశ్చయముగ మనుజులకు శీఘ్రముగ మోక్షమొసంగునది యైయున్నది. ఈయోగమందు సమారూఢుఁడైన మనుజుఁడు కాలవంచకుఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా, కాలుని (యముని) జయించుచున్నాఁడు.

యోగమార్గప్రకాశికయందు ద్వితీయోపదేశము.

శ్రీ
విశ్వేశ్వరాయ నమః.

యోగమార్గప్రకాశిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము

తృతీయోపదేశము.

హ ఠ యో గ ము.

హఠయోగలక్షణము.

శ్లో. జగ త్తదంగాష్టకము త్తమాశయం
యమాదిసంజ్ఞం మునివర్యసేవితమ్,
సమాసత స్తస్య ఫలం చ లక్షణమ్
వదామి వృద్ధర్షిమతానురోధతః. 1

తా. రాజయోగఫలమూలకమై, యమనియమప్రాణాయామప్రత్యాహారధారణధ్యానసమాధిభేదములచేత మహర్షులవలన కీర్తింపఁబడినదై, యాజ్ఞవల్క్యాదులచేత సేవింపఁబడినదై, వఱలుచున్న హఠయోగమును వృద్ధర్షి (యాజ్ఞవల్క్యవసిష్ఠాదిమహర్షుల) మతానుసరణముగ వర్ణించుచున్నాను.

హఠయోగాంగముల వివరణము.

శ్లో. ప్రత్యాహారాసనధ్యానప్రాణాయామ స్తథైవ చ,
ధారణాఽథ సమాధిశ్చ హఠయోగేతి గద్యతే. 2

తా. హఠయోగమందు, ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధులను ఆఱును అంగములుగ కీర్తింపఁబడుచున్నవి.

వి శే. కొందఱిమతము చేత, యమనియమములతో కూడ ఎనిమిది అంగములుగ కీర్తింపఁబడుచున్నది.

యమనియమములు.

శ్లో. యమశ్చ నియమశ్చైవ ప్రాణాయామశ్చతుర్థకమ్,
తృతీయంచాసనం పూర్వం ప్రత్యాహారస్తు పంచమమ్.
ధారణాథ సమాధిశ్చేదష్టకం సౌఖ్యదాయకమ్,
తత్రైవ దశధాంగాని యమశ్చ నియమస్య చ. 4

తా. యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధులతోకూడినది సౌఖ్యదాయకమైనది హఠయోగము. అందు యమనియమములు ప్రత్యేకముగ పదిపది అంగములను కలిగియున్నవి.

యమలక్షణము.

శ్లో. సత్యమార్జవమస్తేయమహింసా చ మితాశనమ్,
క్షమా దయా ధృతిః శౌచం బ్రహ్మచర్యం పరిగ్రహః.5
ఏతే చ మునిభిః పూర్వైః కథితాస్తు యమా దశ. 6

తా. సత్యము, ఆర్జవము, అస్తేయము, అహింస, మితాశనము, క్షమ, దయ, ధృతి, శౌచము, బ్రహ్మచర్యము (బ్రహ్మచర్యవ్రతధారణము) అను నవి పదియును యమలక్షణములని పూర్వమందు చెప్పఁబడియుండెను.

వి శే. 1. సత్యలక్షణము. ఉన్నసంగతి ఉన్నట్లుగను, కన్న (చూచిన) సంగతి కన్నట్లుగను, విన్నసంగతి విన్నట్లుగను తప్పక చెప్పుటయును, ఒకనికి సంభవించిన ఆపదను పోఁద్రోచి మేలుఁగలిగించుటకై యాడినకల్లమాటయును, సత్యమే యగును. సర్వమునైన బ్రహ్మమే సత్యము. తక్కినవి అన్నియును అసత్యమనెడుజ్ఞానము సత్యమనఁబడును.

2. ఆర్జవము:—పుత్ర మిత్ర కళత్రాదులయందును, శత్రువులయందును తనయందును సదా సమభావనకలిగియుండుట ఆర్జవము. గురువులయందును శిష్యులయందును సమబుద్ధికలిగియుండుట ఆర్జవము.

3. అస్తేయము:—ఎట్టి కష్టకాలమందయినను పరులసొత్తును అపహరింప మనసునఁ దలంపక, అపహరింపుమని పరులకు చెప్పక, చేతముట్టకయుండుటయే అస్తేయము. ఆత్మయందు అనాత్మస్థితిగా వ్యవహరింపకుండుట అస్తేయ మనఁబడును.

4. అహింస:—వేదోక్తములగు యజ్ఞములయందుగాక అన్యవిధముగా మనోవాక్కర్మములచే జీవహింసచేయకుండుట అహింస. ఆత్మ అన్నిటియందును గలదనియు, భేదింపఁబడనిది అనియు, అదే గ్రహింపఁదగినది అనియును దెలిసినజ్ఞానము అహింస.

5. మితాశనము:—కడుపు, యోగమున కుపయుక్తమయిన ఆహారముచేత రెండుభాగములును, జలముచేత ఒకభాగము నిండునటుల గైకొని మిగిలినభాగము వాయుసంచారమునకు విడిచిపుచ్చుట మితాశనము. దేశము కాలము ననుసరించి లభించినఆహారమును గ్రహించుట మితాశనము.

6. క్షమ:—పరులవలన తనకు దుఃఖముకలిగినప్పుడు మనస్సు చలింపకుండుట క్షమ. అరిషడ్వర్గములయందు మనస్సును పోనీకుండ మరల్చుట క్షమ.

7. దయ:—తనవలెనే యని జీవరాసుల నన్నిటిని చూచుట దయ. తనవలెనే సకలజీవులును ఆత్మజ్ఞానపరులు కావలయునను అభిలాషఁ గలిగియుండుట దయ.

8. ధృతి:—వేదములచేతనే సంసారనివృత్తి కలుగుననియును, అన్యముచేత కలుగనేరదనియును యుందయమయినజ్ఞానము ధృతి (స్థిరత్వము). నేను ఆత్మ, అన్యముకాదనెడి స్థిరబుద్ధి ధృతి.

9. శౌచము:—శౌచము రెండువిధములు, బాహ్యశౌచము, ఆంతర శౌచము అని. మృత్తికాదులచేతను, జలముచేతను చేయఁబడునది బాహ్య శౌచము. మనోనిర్మలము అనఁగా, కామక్రోధలోభమోహమదమత్సరసంభ ములు మొదలగుదుర్గుణసంఘములతోడను, ఆణవ కార్మిక మాయిక మాయేయ తిరోధానములనెడి పంచమలములతోడను కూడక మనస్సు నిర్మలమై యుండుట ఆంతరశౌచము.

10. బ్రహ్మచర్యము:—స్త్రీసంపర్కము ఆమరణాంతము లేకయుండు టయును, లేక ఋతుకాలములయందు తనభార్యంగలిసి తనివినొందుచు, పరస్త్రీలను మాతృసమానముగ తలంచుచుండుటయును బ్రహ్మచర్యము. బ్రహ్మ భావనమునందు మనస్సు ప్రవేశించుట బ్రహ్మచర్యము.

నియమ లక్షణము.

శ్లో. జప స్తపో దానమథాగమశ్రుతి
స్తథాస్తికత్వం వ్రతమీశ్వరార్చనమ్,
తథాప్తితోషో మతిరప్యపత్రపా
బుధైర్దశైతే నియమాః సమీరితాః. 7

తా. జపము, తపము, దానము, వేదాంతశ్రవణము, ఆస్తిక్యము, వ్రతము, ఈశ్వరపూజనము, యథాలాభసంతోషము, మతి, లజ్జ అనునవి పదియును నియమములని విబుధులు చెప్పియుండిరి.

విశే. 1. జపము:—వేదమునందు చెప్పినవిధమున మంత్రమును పఠించుట జపము. కల్పసూత్రము, వేదము, ధర్మశాస్త్రపురాణేతిహాసములు మువీనిని పఠించుటయును జప మనఁబడును.

2. తపము:—వేదోక్త కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాది వ్రతములచే శరీర మును శోషింపఁజేయుట తపము. మోక్షమునుగూర్చియు, బంధమును గూర్చియు, సంసారమునుగూర్చియు విచారముచేయుట తపమనఁబడును.

3. దానము:-న్యాయముగ సంపాదించినధనమును భక్తులకొసంగుట దానము. తాను తెలుసుకున్న పరమవస్తుతత్త్వమును శిష్యులకు తెలియఁజేయుట దాన మనఁబడును.

4. వేదాంతశ్రవణము:-సత్యము, జ్ఞానము, అనంతము, బ్రహ్మానందము మొదలగులక్షణములుగలది ప్రత్యక్కు (అంతరాత్మ) అని తెలియుట వేదాంతశ్రవణము. గురువాక్యమువలన పరమవస్తువుతో నైక్యమగుటను తెలిసికొనుట వేదాంతశ్రవణ మనఁబడును.

5. ఆస్తిక్యము:-శ్రుతిస్మృతులయందు చెప్పఁబడినవానిని విశ్వసించుట ఆస్తిక్యము. గురువాక్యమునందు విశ్వాసము గలిగియుండుట ఆస్తిక్య మనఁబడును.

6. వ్రతము:-వేదోక్తవిధినిషేధంబుల నెఱింగి, అందు విధ్యుక్తమైన నిత్యనైమిత్తికకర్మములను నాచరించుట వ్రతము. గురువాక్యముచొప్పున నడుచుకొనుట వ్రతమనఁబడును.

7. ఈశ్వరపూజనము:-శక్త్యనుసారముగ విష్ణ్వాదిదేవతలను నారాధించుట ఈశ్వరపూజనము. రాగాదిగుణరహితుఁడై, సత్యవాక్కుగలవాఁడై, హింసాదులులేని కర్మబుగలవాఁడై యుండుటను గోరుట ఈశ్వరపూజన మనఁబడును.

8. యథాలాభసంతోషము:-పేరాసపడక తనకులభించినదానితోడనే తృప్తినొందుట యథాలాభసంతోషము. బ్రహ్మలోకముపర్యంతము కలుగు ఆశలను నిగ్రహించుచు ఆత్మజ్ఞానమునే కోరియుండుట సంతోష మనఁబడును.

9. మతి:-సకలవైదికకర్మములయందు ప్రవర్తించుట మతి. బ్రహ్మజ్ఞానసంపత్తి కావలయుననెడిబుద్ధి మతి యనఁబడును.

10. లజ్జ:-వైదిక లౌకికమార్గములకు విరుద్ధములయినకర్మములయందు ప్రవర్తించుటకు సంకోచించుట లజ్జ. అనధికారులతో సంభాషించుటకు ప్రయత్నపడుటయందు వెనుదీయుట లజ్జ యనఁబడును.

యమ నియమముల లక్షణము యోగసూత్రములయందు ఇట్లు చెప్పఁబడియున్నది:—

1. 'సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వం.'' చిరకాలము సత్యవాక్యపరిపాలన మొనర్చినమనుజునివాక్యము సత్య మనఁబడుచున్నది.

2. ''అస్తేయప్రతిష్ఠాయామ్ సర్వరత్నోపస్థానమ్'' అన్యులసొత్తును అపహరింపవలె ననెడుతలంపు గలుగకుండుటయే అస్తేయము. అదియే, అట్టి తలంపు గలుగకుండుటయే సర్వరత్నముల కలిమియై యున్నది.

3. ''అహింసాప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః.'' చిరకాలము అహింసావ్రతపరిపాలన మొనర్చినవారిసమ్ముఖమున సహజవైరులు (నకుల సర్పములు, మృగసింహములు మొదలగునవి) తమతమవైరమును విడిచి, సఖ్యభావముగ, ఆనందపూర్వకముగ మెలంగుట అహింస యనఁబడుచున్నది.

4. ''బ్రహ్మచర్యప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః.'' బ్రహ్మచర్యము స్థిరమైనమనుజుఁడు చేయుజపతపవ్రతాదులు మహిమాన్వితము లగుచున్నవి. అట్టివాఁడు సిద్ధపురుషుఁ డగుచున్నాఁడు. అన్యోపాయములను సాధనములుగా గైకొనినవారలకు జ్ఞానోపదేశమును చేయువాఁడు అగుచున్నాఁడు.

5. ''సంతోషా దుత్తమఫలలాభః.'' చిరకాలసంతోషధారణమువలన ఉత్తమసుఖలాభము కలుగుచున్నది.

ఆసనవివరణము.

శ్లో. సిద్ధం చ పద్మం చ సింహాసనం చ
భద్రాసనం కూర్మమయూరపీఠమ్,

ఏతాని సర్వాణి భయాపహాని
సర్వేషు ముఖ్యాని వివర్ణితాని. 8

తా. సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనము, కూర్మాసనము, మయూరాసనము అనునవి సంపూర్ణమయిన రాజసతామసగుణధర్మములవలన నుత్పన్నములగు వాతపిత్తకఫదోషములను, తద్దోషజములను దూరమొనర్చునవి గనుక, నివి ఆసనములలోనెల్ల ముఖ్యమైనవని కీర్తింపఁ బడుచున్నవి.

విశే. ఆసనములు పెక్కులుగలవని గోరక్షకశతకమునందు, "ఆసనానిచ తావంతి యావంత్యో జీవజాతయః, ఏతేషా మఖిలాన్ భేదా న్విజానాతి మహేశ్వరః." "జీవజాతు లెన్నిగలవో అన్ని ఆసనములు గలవు. వాని యన్నిటిభేదమును ఒక్కమహేశ్వరుఁడే యెఱిఁగినవాఁడు" అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి వానిలో ముఖ్యమైన ఆసనములు మాత్రము చెప్పఁబడియున్నవి. వానిసాధకము ముఖ్యముగఁ జేయఁదగినది.

శ్రేష్ఠాసనములు.

శ్లో. చతురాశీతి పీఠేషు చతుష్కం యోగినో మతమ్,
సిద్ధం పద్మం తథా భద్రం సింహాసనమితీరితమ్. 9

తా. శివునిచే చెప్పఁబడిన ఎనుబదినాలుగు ఆసనములలోను, సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, భద్రాసనము, సింహాసనము అను ఆసనచతుష్టయము యోగిజనసమ్మతము.

విశే. "చతురశీత్యాసనాని శివేన కథితాని చ, తేభ్యశ్చతుష్కమాదాయ సారభూతం బ్రవీమ్యహమ్." శివునిచే చెప్పఁబడిన ఎనుబదినాలుగు ఆసనములలో నాలుగాసనములు మాత్రము సారభూతములని గ్రహింపఁబడినవి. అని యోగదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది. ఆయోగదీపికయందే "సిద్ధం పద్మం తథా సింహం భద్రంచేవ చతుష్టయమ్." సిద్ధాసనము,

పద్మాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనము అనునవి ముఖ్యములు. వీనిసాధక క్రమమును గురుముఖమునఁ దెలియఁదగినది.

సిద్ధాసనము.

శ్లో. యోనిమూలే వామపాదం దక్షపాదం తథోపరి,
భ్రువోరంతర్గతా దృష్టిః పవనాభ్యాసమాచరేత్. 10
ఏతత్సిద్ధాసనం ప్రాహుః కేచిద్వజ్రాసనం విదుః,
సిద్ధాసనమిదం శ్రేష్ఠం పూజితం యోగిపుంగవైః. 11

తా. యోనిస్థానమందు (లింగమునకును గుదమునకును మధ్యనుండు ప్రదేశమునందు, అనఁగా, లింగమునకు క్రిందను, గుదమునకు మీఁదను నుండుప్రదేశము యోనిస్థానము) వామపాదమును (వామపాదమూలమును) హత్తించి, వామపాదముమీఁదను దక్షిణచరణమును జేర్చి, భ్రూమధ్యమునఁ దృష్టినిలిపి, పవనమును అభ్యసింపవలయును, దీనిని సిద్ధులు కొందరు సిద్ధాసనమని చెప్పుదురు. కొందఱు వజ్రాసనమని, కొందఱు ముక్తాసనమని చెప్పుదురు. ఈసిద్ధాసనము ఆసనములన్నిటిలోను శ్రేష్ఠమైనది. యోగిజనపూజితమైనది.

విశే. "చతురశీతిపీఠేషు సిద్ధమేవ సదాఽభ్యసేత్, ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధకమ్." ఎనుబదినాలుగాసనములయందు సిద్ధాసనమునే నిరంతరమును అభ్యసింపవలయును. అది డెబ్బదిరెండువేలనాడులయొక్క మలమును శుద్ధిచేయునట్టిదియై యున్నది. అని హఠయోగప్రదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది.

పద్మాసనము.

శ్లో. ఊరోరుపరి సుసంస్థాప్య శుభే పాదతలే ఉభే,
ఋజుకాయః సమాసీన ఇతి పద్మాసనం భవేత్. 12

తా. రెండుతొడలమీఁదను రెండుపాదములను (ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, కుడితొడమీఁద నెడమపాదమును) జేర్చి ఋజుశరీరమును గలిగి (శరీరమును చక్కఁగా నిలువఁబెట్టి) కూర్చుండునది పద్మాసనమని చెప్పఁబడియున్నది.

విశే. ఈ ఆసనమువలన శ్వాసగతి మందమగును. అందువలన కుంభక సిద్ధి కలుగును. శరీరమునందు రక్తము చక్కఁగా ప్రసరించుటవలన సమస్త వ్యాధులు నివృత్తియగును. "వ్యాధి వినాశకారి యమినాం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే." యోగులయొక్క వ్యాధులను బోఁగొట్టునది పద్మాసనము అని చెప్పఁబడుచున్నది. అని హఠయోగప్రదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది.

కుక్కుటాసనము.

శ్లో. పద్మాసనసమం బధ్వా జానోరభ్యంతరే కరౌ,
ఉత్థాప్య వాసనాదూర్ధ్వం కుక్కుటం తద్వదేస్వధః.
కుక్కుటాసనబంధస్థో వాయుసాధనమాచరేత్,
నిహంతి సకలాన్ రోగానంధకారం యథా రవిః 14

తా. మున్నుచెప్పినపద్మాసనమువలె నాసనమును బంధించి, రెండు తొడలనడుమనుండి, అనఁగాఁ దొడలకును పిక్కలకును మధ్యనుండి, రెండు చేతులను జొనిపి, భూమిపై నాని, యాచేతులపై నిలుచునది. అనఁగా, భూమిపై ఆనియుండుపృష్ఠమును మీఁదికి లేవనెత్తి యుంచునది కుక్కుటాసన మనఁబడుచున్నది. సూర్యునివలన నంధకారము నాశనమగువిధమున, కుక్కుటాసనమందు పవనాభ్యాసముచేయుటవలన సమస్తరోగములును నాశనమగుచున్నది.

భద్రాసనము.

శ్లో. సీవన్యా దక్షిణే భాగే దక్షగుల్ఫంతు ధారయేత్,
వామభాగే వామగుల్ఫమితి భద్రాసనం భవేత్. 15

తా. అండకోశమునకు క్రిందుభాగమున నుండునాడి సీవనీనాడి యనఁబడును. సీవనీనాడికి కుడిభాగమందు కుడికాలిమడమను, ఎడమభాగమందు ఎడమకాలిమడమను జేర్చి కూర్చుండునది భద్రాసన మనఁబడుచున్నది. (ఈయాసనస్థుఁడగువాఁడు సర్వవిషయములను వ్యాధులను జయించును. దీనిని గోరక్షాసనమనికూడ అందురు.)

సింహాసనము.

శ్లో. గుదం నిరుధ్య పాదాభ్యాం హస్తౌ జాన్వోస్తుధారయేత్,
ముఖం విదార్య నాసాగ్రం నిరీక్షేత్సుసమాహితః. 16
ఏతత్సింహాసనం ప్రోక్తం యోగశాస్త్రవిశారదైః. 17

తా. గుదమును రెండుపాదములచేత నిరుద్ధమొనర్చి రెండుచేతులను మోకాళ్లపైనిలిపి, నోరు తెరచి (నాలుకను వెలికి చాచి) నాసికాగ్రమును నక్కఁగ చూచుచు కూర్చుండునది. ఇట్లుకూర్చుండు ఆసనము యోగశాస్త్ర విశారదులచేత సింహాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది. (ఇది బంధత్రయములను సమస్థితికిఁ దెచ్చునది.)

కూర్మాసనము.

శ్లో. పద్మాసనం సమం స్థాప్య జాన్వోరభ్యంతరే కరౌ,
తాభ్యాం శిరః సమాకృష్య ఏవం కూర్మాసనం భవేత్.
కూర్మో యథా నిజస్థానే అంగం సంకోచయేద్ధ్రువమ్,
తద్వత్సంకోచయేద్యోగీ కూర్మాసనమతాంతరే. 19

తా. పద్మాసనమువలె ఆసనమును స్థాపించి, జానుమధ్యమునుండి (తొడలకును పిక్కలకును నడుమనుండి) చేతులను వెలిబుచ్చి, యాచేతులతో శిరమును గ్రహించి కూర్చుండునది కూర్మాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది. కూర్మము తనస్థానమందు తనశరీరమును ఎట్లు సంకుచితము చేయుచున్నదో,

అటులనే యోగి తనశరీరమును సంకుచితముచేయునది మతాంతరకూర్మాసన మనఁబడుచున్నది.

విశే. ఈయాసనము ఎనుబది వాతదోషములను బోఁగొట్టుచున్నది. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును. అనఁగా, వీర్యము (శుక్లము)ను ఊర్ధ్వగతిని బొందించును. ఇందువలన శుక్లము బహిర్ముఖము కానేరదు. శరీరము బలము కలది యగును.

మయూరాసనము.

శ్లో. హస్తౌ ధరామభిస్పృశ్య నాభిపార్శ్వే తథోపరి,
దండవచ్చ సమాసీనో మయూరంచ ప్రకీర్తితమ్. 20

తా. రెండుచేతులను భూమిపై మోపి, మోచేతులపై నాభిపార్శ్వములను (ఉదరమును) మోపి, (ముఖమును పైకెత్తి) శరీరమును దండాకారముగ, తిన్నఁగచాచి యుంచునది మయూరాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. మయూరాసనము జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపఁ జేసి విషమునైనను జీర్ణింపఁ జేయును. "హరతి సకలరోగానాశుగుల్మోదరాదీనభిభవతి చ దోషానాసనం శ్రీమయూరమ్, బహుకదశనభుక్తం భస్మ కుర్యాదశేషం జనయతి జఠరాగ్నిం జారయేత్కాలకూటమ్." మయూరాసనము గుల్మము జలోదరము మొదలగు సకలరోగములను బోఁగొట్టును. వాతపిత్తకఫములను, ఆలస్యమును కలుగఁజేయుదోషములను నివృత్తిజేయును. అధికముగ భుజియించిన కుత్సితాన్నమును (మాడిన అన్నమును) భస్మము చేయును. జఠరాగ్నిని కలుగఁ జేయును. కాలకూటమువంటి విషపదార్థమునైనను జీర్ణింపఁజేయును. అని హఠయోగదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది.

శవాసనము.

శ్లో. మృతవచ్ఛయనం భూమౌ శ్రమే జాతే శవాసనమ్,
ఏతత్ సుఖకరం నిత్యం శ్రమాభావేన చాభ్యసేత్.

తా. శవమువలె భూమియందు వీపునుజేర్చి శయనించునది శవాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఈశవాసనము సుఖదాయకము. ఆసనాభ్యాససంజనితపరిశ్రమము జనితము కానపుడు శవాసనమును అభ్యసింపరాదు. ఆసనలక్షణమును అభ్యాసక్రమమును గురుముఖమువలనఁ దెలియఁదగినది.

వి శే. ఆసనములు పెక్కులుఁగలవు. అందు శ్రేష్ఠాసనములు మాత్రమే ఇందు లక్షణయుక్తముగ వివరింపఁబడియున్నవి. ఆసనముల నభ్యసించుటయందు అభ్యాసకులు తెలిసికొనవలసిన సాంప్రదాయికరహస్యములు కొన్ని గలవు. అవి యెవ్వియనః-కంఠము నుంచుకొనువిధానమును ఏ ఆసనమునందు చెప్పియుండలేదో, ఆ ఆసనమునందు జాలంధరబంధమును, అనఁగా గడ్డమును ఱొమ్మునందు హృదయస్థానమునకు నాలుగుఅంగుళము లంతరముండునటుల జేర్చుటయును కరణమును చేయవలయును. దృష్టినిగూర్చి చెప్పఁబడనిఆసనమునందు నాసాగ్రమందు దృష్టిని నిలుపవలయును. చేతులను గూర్చి చెప్పఁబడని ఆసనమునందు, రెండుచేతులనుచాచి మోకాళ్లపై చేతివ్రేళ్లు వెలికిలయుండునట్లుగానుంచి అంగుష్ఠమును తర్జనితోఁ చేర్చి పట్టవలయును.

ఆసనసిద్ధివలని ప్రయోజనము.

శ్లో. అనలసత్వముపస్థబలక్షయో
ఽనిలనిరోధపటుత్వమనూర్మితా,
పవనమంథరతాప్యుపజాయతే
స్థిరమతేరిహ పీఠజయాత్ కిల. 22

తా. అభ్యాసమువలన ఆసనవిజయము (సిద్ధి) కలుగును. అంతట సనసిద్ధి ప్రాప్తమయినపుడు) అనలసత్వమును (యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నము సంగునట్టి ఆలస్యముయొక్క నివృత్తి), ఉపస్థ (లింగేంద్రియ) బలయమును, ప్రాణవాయునిరోధమందు సామర్థ్యమును, అనూర్మితయును క్షుత్తు, పిపాస, శీతము, ఉష్ణము, రాగము, ద్వేషము లనునవి యాఱును

ఊర్మిక లనఁబడును. ఊర్మికాది వినాశము) కలుగుచున్నది. పవనమంథరత (ప్రాణవాయువు గతికి మాంద్యము) కలుగుచున్నది. పరిశ్రమమునందును, గమనమునందును వాయువు శీఘ్రగతిని (త్వరితగతిని) బొందుటయును, పరిశ్రమములేనపుడు (విశ్రాంతిఁ జెందునపుడు) మందగతిని బొందుటయును సహజము. అట్లుగాక, శ్రాంతియందును, విశ్రాంతియందును గూడ ప్రాణవాయువు మందగతిని జెందుట ఆసనవిజయమువలననే కలుగుచున్నది. ఆసనవిజయమువలన సకలసిద్ధులును సంప్రాప్తము లగుచున్నవి.

నాదసిద్ధికి అవధి.

శ్లో. అథ నాదానుసంధానే వాయ్వభ్యాసపరాయణః,
బ్రహ్మచారీ జితక్రోధీ త్యాగీ యోగరతః సదా. 23
మితాహారీ భవేత్సిద్ధో హ్యబ్దాదూర్ధ్వం న సంశయః.

తా. పవనాభ్యాసపరాయణుఁడును, బ్రహ్మచారి, జితక్రోధి, త్యాగి (కోరికలు వీడినవాఁడు), నిరంతరయోగరతుఁడు, మితభోజియు నగుయోగి సంవత్సరమునకు మీఁదట (అభ్యాసమందు ఒకసంవత్సరము వ్యతీతమైన పిమ్మట) నాదానుసంధానమునందు విజయమును (సిద్ధిని) బొందును.

క్రియానిరూపణము.

శ్లో. త్రాటకం నౌలికం నేతి ర్ధౌతి ర్బస్తి స్తథైవచ,
కపాలభాతిర్విఖ్యాతా షట్కర్మాణి ప్రచక్షతే. 25

తా. త్రాటకము, నౌలి, నేతి, ధౌతి, బస్తి, కపాలభాతి యనునవి ఆఱును ప్రాణాయామమునకు ప్రథమాంగములగు కర్మములని మహాత్ములవలనఁ జెప్పఁబడియున్నవి. ఈషట్కర్మలవలన శరీరశుద్ధి కలుగుచున్నది.

త్రాటకలక్షణము.

శ్లో. సమీపమపి దూరస్థం సూక్ష్మం లక్ష్యం విలోకయేత్,
అశ్రుసంపాతనం యావత్తావన్ముద్రా సమాచరేత్. 26

ఊర్మిక లనఁబడుచు. ఊర్మికాది వినాశము) కలుగుచున్నది. పవనమంథరత (ప్రాణవాయువు గతికి మాంద్యము) కలుగుచున్నది. పరిశ్రమమునందును, గమనమునందును వాయువు శీఘ్రగతిని (త్వరితగతిని) బొందుటయును, పరిశ్రమములేనపుడు (విశ్రాంతిఁ జెందునపుడు) మందగతిని బొందుటయును సహజము. అట్లుగాక, శ్రాంతియందును, విశ్రాంతియందును గూడ ప్రాణవాయువు మందగతిని జెందుట ఆసనవిజయమువలననే కలుగుచున్నది. ఆసన విజయమువలన సకలసిద్ధులును సంప్రాప్తము లగుచున్నవి.

నాదసిద్ధికి అవధి.

శ్లో. అథ నాదానుసంధానే వాయ్వభ్యాసపరాయణః,
బ్రహ్మచారీ జితక్రోధీ త్యాగీ యోగరతః సదా. 23
మితాహారీ భవేత్సిద్ధో హ్యబ్దాదూర్ధ్వం న సంశయః.

తా. పవనాభ్యాసపరాయణుఁడును, బ్రహ్మచారి, జితక్రోధి, త్యాగి (కోరికలు వీడినవాఁడు), నిరంతరయోగరతుఁడు, మితభోజియు నగుయోగి సంవత్సరమునకు మీఁదట (అభ్యాసమందు ఒకసంవత్సరము వ్యతీతమైన పిమ్మట) నాదానుసంధానమునందు విజయమును (సిద్ధిని) బొందును.

క్రియానిరూపణము.

శ్లో. త్రాటకం నౌలికం నేతి ర్ధౌతి ర్బస్తి స్తథైవచ,
కపాలభాతిర్విఖ్యాతా షట్కర్మాణి ప్రచక్షతే. 25

తా. త్రాటకము, నౌలి, నేతి, ధౌతి, బస్తి, కపాలభాతి యనునవి ఆఱును ప్రాణాయామమునకు ప్రథమాంగములగు కర్మములని మహాత్ములవలనఁ జెప్పఁబడియున్నవి. ఈషట్కర్మలవలన శరీరశుద్ధి కలుగుచున్నది.

త్రాటకలక్షణము.

శ్లో సమీపమపి దూరస్థం సూక్ష్మం లక్ష్యం విలోకయేత్,
అశ్రుసంపాతనం యావత్తావన్మురా సమాచరేత్. 26

తా. సమీపమందుగాని, దూరమందుగాని యుండు సూక్ష్మపదార్థమందు లక్ష్యమూని, అశ్రుపాత మగునంతదనుక (కన్నులనుండి నీరుగారు నంతదనుక) తదేకదృష్టిఁ బరికించు కర్మము (ముద్ర)ను యోగవిదులు త్రాటకమని చెప్పుచున్నారు. ఈ త్రాటకకర్మము సకలనేత్రరోగములను నాశన మొనరించును.

విశే. త్రాటకాభ్యాసవిధానము:—ప్రాతఃకాలమునందు నిద్రలేచి సుఖాసనస్థుఁడై యుండి, కన్నులను తెఱచికొని త్రాటకమును మాత్రమే అభ్యసింపవలయును. సమీపమందుగాని, దూరమందుగానియుండు నిర్మలమైన లక్ష్యమును నిశ్చలచిత్తుఁడై చూడవలయును. దీనివలన వాయువును, నేత్రములును స్థిరత్వమును బొందును. ఇట్లు లక్ష్యదీక్షను చేసి, కొంచెము సేపు కనులుమూసి, తరువాత తటాలున తెఱచి, ఎదురుగా నిర్మలమైన ఆకాశమును ఏకాగ్రచిత్తుఁడై సూర్యబింబము తోఁచువఱకును చూడవలయును. దీనివలన మిగుల నిర్మలమగుదృష్టి కలుగును. ఈ త్రాటకము నాసికయొక్క అగ్రమందు సిద్ధించునేని అభ్యాసకునకు ఒకక్షణకాలమున సకలవ్యాధులును నివృత్తియగును. భ్రూమధ్యమందు అభ్యసించుచుండినయెడల ఖేచరియును, దివ్యదృష్టియును, యోగులకు యోగఫలమైన సిద్ధియును లభించును.

నౌలికర్మము.

శ్లో. యథా నదీనాం బహుతోఽంబువేగా
దావర్తవేగే హ్యుదరం ప్రచాల్యతే,
మందాగ్ని సందీపనకా సదైవ
హఠక్రియా ముఖ్యతమా చ నౌలిః. 27

తా. పూర్ణప్రవాహమందలి జలము ఏవిధమున భ్రమయునో (సుడి వడితిరుగునో), యావిధముగ నుదరమును భ్రమింపఁజేయుకర్మము నౌలి యనఁబడుచున్నది. ఈనౌలికర్మము మందాగ్నిని ప్రదీప్త మొనరించును.

:గా, జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. హఠయోగకర్మ లన్నిటియందును ముఖ్య
ది.

౨౮. యావన్న ప్రాప్యతే నౌలిః స్వదైవానందదాయినీ,
తావత్క్రియాయాం షట్కర్మనిష్ఫలం నైవకారయేత్

తా. నిరంతరమును ఆనందమును యొసంగు నౌలికర్మము, సిద్ధింప
కదనుక, తదితరకర్మలు (క్రియలు) నిష్ఫలములగును. అనఁగా నౌలికర్మము
సిద్ధింపనేరవు గనుక, సలుపుట వ్యర్థమగును; గనుక సలుపుట అనవ
సరము.

నేతికర్మలక్షణము.

౨౯. సూత్రం వితస్తిమాత్రంతు సుస్నిగ్ధం గ్రంథివర్జితమ్,
గురూపదిష్టమార్గేణ నాసారంధ్రే ప్రవేశయేత్. 29
ముఖాన్నిష్కాసయేచ్చాపి నేతిం సిద్ధాః ప్రచక్షతే,
నిహంతి మస్తకాన్ రోగాన్ దివ్యదృష్టికరీ సదా. 30

తా. స్వచ్ఛమును, స్నిగ్ధమును, గ్రంథిరహితమును నగువితస్తి(జానెడు)
ప్రమాణముగల సూత్రమును సంగ్రహించి, ఆసూత్రమును గురూపదిష్ట
మార్గానుసరణముగ నాసికారంధ్రముగుండ లోనం బ్రవేశపెట్టి, ముఖము
(నోటి)నుండి వెలికి దీయుకర్మము సిద్ధులచేత నేతికర్మమని చెప్పఁబడు
చున్నది. ఈనేతికర్మము శిరోరోగములను దూరమొనర్చి దివ్యదృష్టి నొసం
గునదై వఱలుచున్నది.

విశే. నేతికర్మవిధానము:—సూత్రము వితస్తిమాత్రమే యనునియ
మములేదు. వలయునంత చేకొనవలయును. వితస్తిప్రమాణమునకు తక్కువ
సూత్రము వలనుపడదు. ఆసూత్రము చక్కఁగా పేనఁబడి దృఢముగానుండు
నట్లు యుండవలయును. సూత్రముయొక్కకొనను ఒకనాసికాద్వారము
న పోనిచ్చి, వేఱొకనాసికాద్వారమును వ్రేలితో నదిమిపట్టి పూరకము

చేయవలయును. పూరకవాయువును నోటితో రేచింపవల
సారులు చేయుటవలన, నోటిలోనికి సూత్రముయొక్క
ఆసూత్రముయొక్క నోటిలోనికివచ్చినకొనను, నాసికకు
రెండవకొనను రెండుచేతులతో పట్టుకొని మెల్లగా ముందు
త్రాడును చాలనముచేయునటుల చాలనము చేయవలయును.

ఒకనాసికాద్వారమునందు సూత్రమును బోనిచ్చి,
ద్వారమునుండి వెలిబుచ్చుటకూడ అభ్యాసమందుగలదని
దురు. ఎట్లనఁగా, ఒకనాసికాద్వారమందు సూత్రము
బోనిచ్చి, వేఱొకనాసికాద్వారమును వ్రేలితో నదిమిపట్టి
వలయును. తరువాత, తక్కినసూత్రపుకొనలేని నా
రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు చేయుటవలన తక్క
మునుండి సూత్రముయొక్కకొన బైటికివచ్చును. దాని
చాలనము చేయవలయును.

ధౌతికర్మము.

శ్లో. సూక్ష్మవస్త్రం సమానీయ హస్తవింశత్ప్ర
చతురంగులవిస్తారం గ్రసేదుష్ణేన వారి
భ్రామయిత్వా జలేనైవ వస్త్రం నిష్కా
యుక్తం యుక్తం చ గృహ్ణీయాత్ యు
యుక్తం పున
అభ్యాసాద్భోజనాత్పూర్వం భోజనాం
శ్వాసకాసాదికా రోగాః కఫవాతసముద
కుష్ఠ ప్లీహః తృషా మూర్ఛా భ్రమ దాహ
కర్మణానేన శుద్ధేన క్షీయంతే సకలా

చేయవలయును. పూరకవాయువును నోటితో రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు చేయుటవలన, నోటిలోనికి సూత్రముయొక్క కొనవచ్చును. ఆసూత్రముయొక్క నోటిలోనికివచ్చినకొనను, నాసికను వెలుపలనుండు రెండవకొనను రెండుచేతులతో పట్టుకొని మెల్లగా ముందువెనుకలకు కవ్వపుత్రాడును చాలనముచేయునటుల చాలనము చేయవలయును.

ఒకనాసికాద్వారమునందు సూత్రమును బోనిచ్చి, వేఱొకనాసికాద్వారమునుండి వెలిబుచ్చుటకూడ అభ్యాసమందుగలదని యోగవిదులు చెప్పుదురు. ఎట్లనఁగా, ఒకనాసికాద్వారమందు సూత్రముయొక్క ఒకకొనను బోనిచ్చి, వేఱొకనాసికాద్వారమును వ్రేలితో నదిమిపట్టి పూరకము చేయవలయును. తరువాత, తక్కినసూత్రపుకొనలేని నాసికాద్వారముతో రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు చేయుటవలన తక్కిన నాసికాద్వారమునుండి సూత్రముయొక్కకొన బైటికివచ్చును. దానిని వెనుకటివలెనే చాలనము చేయవలయును.

ధౌతికర్మము.

శ్లో. సూక్ష్మవస్త్రం సమానీయ హస్తవింశత్ప్రమాణతః,
చతురంగులవిస్తారం గ్రసేదుష్ణేన వారిణా. 31
భ్రామయిత్వా జలేనైవ వస్త్రం నిష్కాసయేచ్ఛనైః,
యుక్తం యుక్తం చ గృహ్ణీయాత్ యుక్తం
యుక్తం పునస్త్యజేత్. 32
అభ్యాసాద్భోజనాత్పూర్వం భోజనాంతేనచాభ్యసేత్
శ్వాసకాసాదికా రోగాః కఫవాతసముద్భవాః. 33
కుష్ఠ ప్లీహా తృషా మూర్ఛా భ్రమ దాహ జ్వరామయాః
కర్మణానేన శుద్ధేన క్షీయంతే సకలా మలాః. 34

తా. స్వచ్ఛమును, సూక్ష్మమును, సన్నమును, నాలుగు అంగుళముల వెడల్పును, ఇరువదిమూరలపొడవును గలవస్త్రమును గ్రహించి, ఉష్ణోదకమునందు తడపవలయును. ఆవస్త్రమును కొంచెము కొంచెముగ వెలికిదీయవలయును. ఇట్లు చేయునది ధౌతికర్మ మనఁబడుచున్నది. ధౌతికర్మము భోజనమునకు పూర్వమందే యభ్యసింపవలయునుగాని, భోజనమునకు పరమందు యభ్యసింపరాదు. శ్వాసము, కాసము, వాతపిత్తకఫదోషములు, తద్దోషజములు, కుష్ఠము, ప్లీహము, తృష, మూర్ఛ, భ్రమ, విదాహము, జ్వరము మొదలుగాఁగల సమస్తరోగములను బోఁగొట్టును. నాడులనన్నిటిని శుద్ధి చేయును.

విశే. ధౌతికర్మవిధానము:—ధౌతికర్మమునకు మిక్కిలి సన్నని వస్త్రము కావలయును. ఆవస్త్రమును వేఁడినీటియందు తడిపి, మొదటిదినము ఒకమూరయును, రెండవదినము రెండుమూరలును, మూఁడవదినము మూఁడుమూరలును ఈవిధముగా దినదినము ఒక్కొక్కమూరచొప్పున అధికముగా మ్రింగవలయును. అట్లు వస్త్రమునంతను మ్రింగినపిమ్మట, వస్త్రముయొక్క కొనను ముందటిపండ్లచే కఱచిపట్టి నౌలికర్మముచేత ఉదరమునందుండు గుడ్డను చక్కఁగా జాడించి, మఱల మెల్లగా బైటికి తీయవలయును.

బస్తికర్మము.

శ్లో. నాభిమాత్రే జలే స్థిత్వా గుదేనాకుంచయేజ్జలమ్,
పునః ప్రచాలనం కుర్యాత్ బస్తిర్దోషవినాశినీ. 35
అశేషదోషామయశోషిణీ యా
మందాగ్నిసందీపనికా సదైవ,
ఆరోగ్యతా బిందుజయప్రదాయినీ
బస్తిక్రియా యోగిమతే ప్రసిద్ధా. 36

తా. బొడ్డులోఁతునీటియందు నిలిచి గుదమును సంకుచితముచేసి జలమును ఉదరములోనికి ఆకర్షణముచేసి పరిత్యజించునది బస్తికర్మ యనఁబడు

చున్నది. బస్తికర్మ సకలదోషములను నాశముచేయుచున్నది. వాతపిత్తకఫదోషములను సమస్తదోషామయములను శోషింపఁజేసి, మందాగ్నిని వృద్ధిఁజేయుచు, ఆరోగ్యమును బిందువిజయమును కలుగఁజేయుచున్నది. బస్తికర్మము యోగమతమందు సుప్రసిద్ధిఁగనియున్నది.

విశే. బస్తికర్మవిధానము:—బొడ్డులోఁతుజలముగల ప్రవాహమునందుగాని, జలాశయమునందుగాని, ఉత్కటాసనమునుగాని, గోముఖాసనమునుగాని బంధించి, అపానద్వారముచేత జలమును కొంచెముకొంచెముగా ఉదరములోనికి గ్రహించవలెను. ఆతరువాత స్వస్తికాసనస్థుఁడై యుండి ఆజలమును చక్కఁగా గ్రహించి నాభికిమీఁద హృదయమువఱకుపోవునట్లు చేయవలయును. మఱల ఉత్కటాసనమునుండి జలమును గ్రహించి మునుపటివలె స్వస్తికమున నుండి పైకిపోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు బస్తిస్వస్తికలవలన కడుపునంతయు జలముచేత నిండించి కడుపునందు చక్కఁగా వ్యాపించునట్లు నౌలికర్మము చేయవలయును. అట్లు చేయుటవలన ప్రేగులయొక్క ద్వారములయందును ప్రేగులయందును, నుండుపక్వమైనవియును, పక్వముకానివియును, బిరుసైనవియును మెత్తనైనవియును నగుమలములను జిలకొట్టి, మఱల వేగములేక క్రమముగా వెలుపలికి విడువవలయును. దీనివలన కడుపు చలవచేసినవస్త్రమువలె పరిశుద్ధముగను దోషరహితముగను నగును.

బస్తికర్మము జలబస్తియనియు, వాయుబస్తియనియుం రెండువిధములు. జలమును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయునవి జలబస్తి. వాయువును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయునది వాయుబస్తి. ఈబస్తికర్మమునకు గోముఖాసనమే శ్రేష్ఠమని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుదురు.

బొడ్డులోఁతునీళ్లలోనుండి, గుదమునందు నాళమును జొనిపి ఉత్కటాసనముననుండి జలమును లోపల ప్రవేశించునట్లుగా గుదమును సంకుచితము చేయవలయును. ఇచ్చట నాళము అనఁగా వెదురుగొట్టము. ఈనాళము

కెనవ్రేలుఁ దూరునంతటి ద్వారముగలదిగను, ఆఱుఅంగుళములు నిడివి గను నుండవలయును. ఇట్టినాళమును గుదమునందు నాలుగుఅంగుళములు పనట్లుచేసి రెండుఅంగుళములు బైటనుండునట్లుచేయవలయును. ధౌతి,బస్తి ములు రెండును భోజనాత్పూర్వమే చేయవలయును. అనంతరము ఏమాత్ర ఆలస్యముచేయక భోజనముచేయవలయును. కొందఱు మూలాధారము వాయువును ఆకర్షించుటను (గ్రహించుటను) అభ్యసించి జలమందు కొని, గుదమునందు నాళమును జొనుపకయే బస్తికర్మమును చేయుం దురు. అట్లు చేయుటవలన జలమంతయు బైటకురాదు. అందువలన రోగములు కలుగును. ఇట్లు బస్తికర్మము చేయవచ్చునని అనుభవజ్ఞు లను చెప్పుటలేదు. గుదమునందు నాళమును జొనిపి చేయుబస్తికర్మమే గిజనసమ్మతము.

బస్తికర్మమునకు ఉపయుక్తమగు ఆసనములు.

1. ఉత్కటాసనము:—రెండుకాళ్లతోఁగూర్చుండి గొంతు చాచి చుట ఉత్కటాసనము.

2. గోముఖాసనము:—"సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే జయేత్, దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖాకృతిః" ఎడమ మడమ కుడివీపుప్రక్కగాను, కుడికాలిమడమ ఎడమవీపుప్రక్కగాను, గా కటిప్రదేశమునకు క్రిందుగను, మోఁకాలిమీఁద మోఁకాలు కదియ , అనఁగా కూర్మాసనమునందువలె భూమియందుంచక శరీరమును ఁగా నిలువరించి భ్రూమధ్యమును వీక్షించుచుండుట గోముఖాసనము. లన మూలబంధము సిద్ధించును. భగంధరవ్యాధి నివృత్తియగును. ధౌతి కర్మలు సిద్ధించును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని జెందును. ప్రాణ వు అధోగతిని జెందును. చిత్తశాంతి కలుగును.

3. స్వస్తికాసనము:—జంఘోరువులమధ్య (పిక్కలకును తొడల నడుమ) రెండుపాదములను జొనిపి శరీరమును చక్కఁగా నిలువరించుట

స్వస్తికాసనము. "ఊరుజంఘాంతరాధాయ ప్రపదే జానుమధ్యగే, యోగినో యదవస్థానం స్వస్తికం తద్విదుర్బుధాః" తొడలకును పిక్కలకును మధ్య ప్రదేశమైన మోఁకాళ్లనడుమ రెండుపాదముల నుంచికొని యోగులుండుట యేదియో అది స్వస్తికమని వివేకు లెఱుంగుదురు. ఇది సుసాధ్యమైనది, ఆరోగ్యమైనది, దీనివలన జపసిద్ధి కలుగును. ఈఆసనము ప్రత్యాహారమునకు ఆవశ్యకమని యోగవేత్తలు చెప్పుదురు. ఇది సుఖప్రదమైనది.

కపాలభాతి.

శ్లో. రేచకం పూరకం చైవ ద్రుతం రేచకపూరకౌ,
కపాలభాతి విఖ్యాతా లోహకారస్య చర్మవత్. 37
మందాగ్నిదీపనీ చైవ కఫదోషవిశోషిణీ. 38

తా. లోహకారునిచర్మము (అగ్నిఁ బ్రజ్వలింపఁజేయుతోలుతిత్తి) ఎంతవేగముగ రేచకపూరకముల నాచరించునో, అంతవేగముగ నాచరించు రేచకపూరకములుగలది కపాలభాతి యనఁబడుచున్నది. ఈకపాలభాతి మందాగ్నిని వృద్ధిఁజేయుచు కఫదోషములను హరించుచున్నది.

గజకరణి.

శ్లో. అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య యద్భుక్తం తత్పరిత్యజేత్.39
గజకర్ణిసమాఖ్యాతా వశ్యా నాడ్యో భవేద్ధ్రువమ్.40

తా. అధోగతిఁగనియుండు అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతికిఁ గొని తెచ్చి (కంఠనాళములోనికి ఆకర్షించి) భుక్తపదార్థమును (తీపు పులుపు లోనగువానిని) పరిత్యజించునది (వాంతిజేయునది) గజకరణియను నామమున కీర్తింపఁబడుచున్నది. ఇది సకలనాడులను వశ్యముచేయుచున్నది. గజకరణి షట్కర్మములకుభిన్నమని కొందఱును, అంతర్భూతమని కొందఱును భావించుచున్నారు.

విశే. గజకరణి యభ్యసించువిధానము:—ఉత్కటాసనమున సమశరీరముతో నుండి, నాలికర్మచేత అగ్నిని ప్రజ్వలింపఁజేసి, కంఠమును అపాన వాయువును లేపునట్టిమార్గము చేసి, మున్ను గ్రహించియున్న అన్నపాన ములను వాంతి చేయవలయును. అనఁగా ఉత్కటాసనస్థుఁడై యుండి మోచేతులను మోఁకాళ్ల మీద చక్కఁగా నుంచి, ముందుకువంగి, అపానవాయువును మీదికిలాగి, గ్రహించిన, అన్నపానములను వాంతి చేయవలయును. ఒకప్పుడు లోనికి గ్రహించిన అన్నపానములు పైకిరానియెడల అప్పుడు వంగియున్న కటిప్రదేశమును లేపి, అనఁగా సాధారణముగా వంగి, మోఁకాళ్లను ముంజేతులతో పట్టుకొని, మునుపటివలెనే వాంతి చేయవలయును. ఇది గజకరణిని యభ్యసించువిధానము.

షట్కర్మప్రభావము.

శ్లో. షట్కర్మణాం ప్రభావేన క్షీయంతే సకలా మలాః,
బ్రహ్మారంధ్రం తతో వాయురనాయాసేన గచ్ఛతి. 41
గుహ్యాద్గుహ్యతరం దివ్యం ఘటశోధనకారకమ్,
సామాన్యమానుషస్యైవ న దేయం యస్య కస్యచిత్.

తా. షట్కర్మాభ్యాసప్రభావమువలన సకలమలములు నాశనమగుచున్నవి. వాయువు పరిశ్రమరహితముగ సుషుమ్నామార్గముగుండ బ్రహ్మారంధ్రమును బొందుచున్నది. ఈషట్కర్మములు రహస్యాతిరహస్యములు. దివ్యములు. ఘట (శరీర) శోధకములు. సామాన్యమానవులకు నొసంగఁదగినవి కావు.

విశే. షట్కర్మపూర్వకమైన ప్రాణాయామమువలన యోగము పరిశ్రమరహితముగ సిద్ధించుచున్నది. షట్కర్మలు అభ్యసింపనియెడల ప్రాణాయామమునందు మిగుల శ్రమము కలుగును.

సమాధివర్ణనము.

శ్లో. చిత్తం న సాధ్యం వివిధైర్విచారై
ర్వితర్కవాదైరపి వేదవాదిభిః,
తస్మాత్తు తస్యైవ హి కేవలం జయః
ప్రాణో హి విద్యేత న చాన్యకస్యచిత్. 43

తా. వేదాంతశ్రవణము, వేదపాఠము, జపము, తపము, యజ్ఞము మొదలగు నానావిధములగువిధులును, విచారములును, చిత్తమును స్వాధీన మొనర్చుటయందు సమర్థములు కావు. చిత్తవిజయమునకు (వశ్యమునకు) కేవలము ప్రాణవాయువుమాత్రమే సాధనమైయున్నది. అన్యములు కావు.

విశే. ఆత్మకును మనస్సునకును గలుగునట్టి, ఐక్యము సమాధి యనఁబడును. ఎప్పుడు ప్రాణముఅణఁగిపోయి మనస్సును అణఁగుచున్నదో అప్పుడు కలుఁగుసమరసత్వము సమాధి యనఁబడును. జీవాత్మపరమాత్మలరెంటియొక్క ఐక్యమగుసంబంధము సమాధి యనఁబడును. సమాధివలన మునుముందు ప్రాణవాయువు స్వాధీనమగును, వాయువునకును మనస్సునకును సంబంధ ముండుటచేత వాయుజయముతోకూడ మనోజయము కలుఁగును. ఇంద్రియము లన్నిటికిని మనసే ప్రభువు. కావున వెంటనే ఇంద్రియజయముకూడ సమ కూరును. ఇట్లన్నియు జయింపఁబడెనేని సంసారమునకు ముఖ్యకారణములగు కామక్రోధములు నష్టములగును. అందువలన సకలసంకల్పములు నశించి జీవునకు బ్రహ్మానందసుఖము కలుగును. కాఁబట్టి ప్రాణవిజయమునకు సాధన మైనసమాధిని అభ్యసింపవలయును. "శ్లో. భోగా మేఘవితానమధ్యవిలస త్సౌదామినీచంచలా, ఆయుర్వాయువిఘట్టితాభ్రపటలీలీనాంబువద్భంగురం, లోలా యౌవనలాలనా తనుభృతామిత్యాకలయ్య ద్రుతం, యోగే ధైర్య సమాధిసిద్ధిసులభే బుద్ధిం విధత్తే బుధాః." మేఘమధ్యమందు మెరయుమెరుపు తీఁగవలె భోగములు చంచలములనియును, వాయుసంఘట్టనమువలన భిన్న

భిన్నమగు మేఘజలసమానముగ నాయుపు (జీవితము) నాశనమనియును, యావనమస్థిరమనియును గ్రహించి, విబుధులు సమాధిసిద్ధికి సులభసాధనమైన యోగమందు బుద్ధిని ధారణమొనరింతురు. (స్థిరమొనరింతురు). అని భర్తృహరిచేత చెప్పఁబడియున్నది.

సమాధికాలము.

శ్లో. ఏకశ్వాసమయీ మాత్రా ప్రాణాయామే నిగద్యతే,
అధమే ద్వాదశ ప్రోక్తా మధ్యమే ద్విగుణాః స్మృతాః.
ఉత్తమే త్రిగుణామాత్రాః ప్రాణాయామే ప్రచక్షతే,
ప్రాణాయామద్విషట్కేన ప్రత్యాహార ఉదాహృతః.
ప్రత్యాహారద్విషట్కేన ధారణా పరికీర్తితా,
భవేదీశ్వరసాన్నిధ్యం ధ్యానం ద్వాదశ ధారణాః,
ధ్యానం ద్వాదశకం యత్స్యాత్స సమాధిర్విధీయతే.

తా. నిద్రితుని శ్వాసపరిమాణకాలము, ప్రాణాయామమందు మాత్రయనఁబడుచున్నది. అట్టి పండ్రెండుమాత్రలపరిమాణకాలముగల ప్రాణాయామము అధమమనియును, 24 మాత్రలప్రాణాయామము మధ్యమమనియును, 36 మాత్రలుగల ప్రాణాయామము ఉత్తమమనియును జెప్పఁబడుచున్నది. పండ్రెండుప్రాణాయామములు ఒక ప్రత్యాహారమనఁబడుచున్నది. పండ్రెండు ప్రత్యాహారములు ఒకధారణమనియు, పండ్రెండుధారణములు ఈశ్వరసంబంధముకొఱకైన నొక ధ్యానమనియు పండ్రెండుధ్యానములు ఒకసమాధియనియుఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. సమాధి, యపూర్వానందమొసంగునది యని "యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః." సమాధిసుఖమును బొందినమనుజుఁడు వేఱొండులాభమును గణియింపఁడు. అని భగవద్గీతయందు చెప్పఁబడియున్నది. సమాధివలన ప్రాప్తమగుసుఖము ఇట్టిదట్టిదని వర్ణించుట కశక్యమైన

దనియు, ఆసుఖము అనుభవైకవేద్యమేకాని అన్యులు చెప్పనలవికాని దనియు, దక్షస్మృతియందు "స్వసంబంధే హి తద్బ్రహ్మ కుమారీ స్త్రీసుఖం యథా, అయోగీ నైవ జానాతి జాత్యంధో హి యథా వటమ్." యౌవనవతి పతిసంభోగజన్యసుఖమును స్వయముగ ననుభవించువిధమున, యోగి బ్రహ్మా నందమును అనుభవించుచున్నాఁడు. అయోగి, అనఁగా యోగికానివాఁడు, జన్మాంధుఁడు పటపృథుస్వరూపమును దెలియనివిధమున పరబ్రహ్మమును దెలియ నేరఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది.

ప్రాణాయామాభ్యాస నిరూపణము.

శ్లో. అథాసనే దృఢీభూతే సుశోభనమఠే యదా,
గురుం నత్వా శివం చైవ ప్రాణాయామం స్తతోఽభ్యసేత్

తా. సుందరమును, శోభావంతమును నైనమఠమునందు, ఆసనస్థితుఁడై యోగాచార్యుఁడగు విష్ణువు (శివు) నకు, గురునకు నమస్కృతుల నర్పించి అనంతరము శిక్షాపూర్వకముగ ప్రాణాయామములను సలుపవలయును. అభ్యసింపవలయును.

శ్లో. సమకాయః ప్రాంజలిశ్చ ప్రణమ్య చ గురూన్ సుధీః,
దక్షవామే చ విఘ్నేశం క్షేత్రపాలాంబికాం పునః. 48

తా. సమకాయుఁడై చేతుల జోడించి వామదక్షిణపార్శ్వములయం దుండు విఘ్నేశగణేశులకును, క్షేత్రపాలాంబికలకును నమస్కృతు లొసంగ వలయును.

ప్రాణాయామలక్షణము.

శ్లో. ప్రాణాయామశ్శరీరస్య వాయో స్తద్వన్నిరోధనమ్,
ఆచార్యాణాంతు కేషాంచి ద్రేచకపూరకకుంభకైః. 49

తా. వాయువును శరీరములో పూరించి నిరోధించునది ప్రాణాయామ

మనఁబడుచున్నది. కొందఱాచార్యులు రేచకపూరకకుంభకములుఁగలది ప్రాణాయామమని చెప్పుచున్నారు.

విశే. ఓంకారము, పంచాక్షరము, అష్టాక్షరము మొదలగు మంత్రములలో నొక్కమంత్రమును ఒక్కమాత్రగాఁజేసి పూరకమందు నిర్ణయములగు మాత్రలకంటె రెట్టిగా కుంభకమునందు నిలిపి రేచకమునందు పూరకమందలి మాత్రలలో సగము నిర్ణయించవలెను. ఎడమముక్కున ప్రాణవాయువును పూరించి సుషుమ్నయందు నిలిపి (కుంభించి) కుడిముక్కు సవిడిచి, మరల, కుడిముక్కున పూరించి సుషుమ్నయందు నిలిపి యెడమముక్కున విడుచుచు నీతీరున యెల్లప్పుడు యథాశక్తిగ ప్రాణాయామము చేయుచుండవలయును.

రేచకమనఁగా, ప్రాణవాయువును మూలాధారమునుండి బ్రహ్మరంధ్ర పర్యంతము సుషుమ్నానాళిద్వారముగ నుత్థాపనము చేయుట;

పూరకమనఁగా, బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతము రేచించినవాయువును మరల సుషుమ్నానాళిద్వారముగ మూలాధారమునఁ జేర్చుట;

కుంభకమనఁగా, రేచించినవాయువును బ్రహ్మరంధ్రమందు మాత్రా సంఖ్యగ నిలుపుట.

ప్రాణాయామ భేదములు.

శ్లో. రేచకాద్రేచకశ్చైకః పూరకాత్పూరకో మతః,
సహితః కేవలశ్చేతి కుంభకోఽపి ద్విధా భవేత్. 50

తా. రేచకప్రాణాయామము రేచకపూర్వకమనియును, పూరకప్రాణాయామము పూరకపూర్వకమనియును, కుంభకప్రాణాయామము సహితము కేవలము అనియును, ప్రాణాయామము వి భేదములను కలిగియున్నది.

శ్లో. రేచకాత్పూరకాచ్చైవ సహితః కుంభకః స్మృతః,
ఆభ్యాం విరహితః కుంభః కేవలస్యోపజాయతే. 51

తా. రేచకపూరకపూర్వకమైన కుంభకప్రాణాయామము సహితకుంభక మని చెప్పఁబడుచున్నది. రేచకపూరకరహితమైన కుంభకము కేవలకుంభక మనఁబడుచున్నది.

కుంభక భేదములు.

శ్లో. ఉజ్జాయీ శీతలీ భస్త్రా సీత్కారీ భేదనీ తథా,
ప్లావనీ మూర్ఛికా చైతే భ్రామరీత్యష్టనామకాః. 52

తా. ఉజ్జాయీ, శీతలీ, భస్త్రా, సీత్కారీ, భేదనీ, ప్లావనీ, మూర్ఛికా, భ్రామరీ యని కుంభకము ఎనిమిదివిధములగు భేదములను గలిగియున్నది.

ఉజ్జాయి.

శ్లో. వాయుమాకృష్య నాడీభ్యాం పూరయేదుదరం ద్రుతమ్,
అత్యంతకుంభకం కృత్వా రేచనంతు శనైఃశనైః. 53
గుల్మప్లీహోదరాన్ రోగాన్ వాతపిత్తకఫోద్భవాన్,
ఉజ్జాయీ భస్త్రికా ద్వ్యేచ కుంభకే నిఘ్నతో ధ్రువమ్.

తా. నాడుల (నాసాపుటముల) మూలకముగ వాయువును శీఘ్రముగ నుదరమందు పూరించి, అత్యంతకుంభకప్రాణాయామమున సాధ్యమయినంతదనుక నిరోధించి, పిమ్మట,మందమందముగ నిరోధితవాయువును రేచించునది అనఁగా బహిర్గతమొనర్చునది ఉజ్జాయీకుంభక మనఁబడుచున్నది. ఉజ్జాయీభస్త్రికాకుంభకము లనునవి రెండును గుల్మము, ప్లీహము లోనగు నుదరరోగములను, వాతపిత్తకఫోద్భవములగు సమస్తరోగములను నిస్సంశయముగ నాశనము లొనర్చుచున్నవి.

శీతలి.

శ్లో. కాకచంచ్వాపి చేద్వాయుమేకదేశే విచక్షణః,
ఈశత్వం ప్రాప్యతే యోగీ అబ్దాదూర్ధ్వం న సంశయః.

తా. ఏకస్థానవిచక్షుణుండైనయోగి, నాలుకను కాకచంచువువలె పైకిచాచి అనఁగా, నాలుకను పక్షిముక్కువలె పెదవులకు బైట చాచి, తన్మూలకముగ వాయువును పానమొనర్చి, (శక్త్యనుసరణముగ నిరోధ మొనర్చి నాసాపుటములమూలకముగ మందమందముగ) రేచించునది శీతలీ కుంభకమనఁబడుచున్నది. శీతలీకుంభకము నభ్యసించుయోగి సంవత్సరమునకు పిమ్మట ఈశత్వమును బొందును. ఇందు సంశయములేదు.

విశే. "గుల్మప్లీహాదికాన్ రోగాన్ జ్వరం పిత్తం క్షుధాం తృషాం, విషాణి శీతలీనామకుంభకేయం నిహంతిహి." గుల్మమును, ప్లీహము మొదలగు రోగములను, జ్వరమును, పిత్తవికారములను, ఆకటిని, దాహమును, విష ములను, శీతలియనెడుకుంభకము నివృత్తిచేయుచున్నది.

భస్త్రిక.

శ్లో. చర్మవల్లోహకారస్య వాయుం వేగేన పూరయేత్,
పునర్విరేచయేత్తద్వత్ పూరయేచ్చ తథావిధి. 56

తా. లోహకారుని తోలుతిత్తివలె వేగముగ వాయువును పూరించు నది, పిమ్మట రేచించునది. ఇట్లు ముందువిధముగ పూరించునది మరల రేచించు నది (భస్త్రికాకుంభకము.)

శ్లో. ఆపూర్య హ్యుదరం పశ్చాత్ కుంభకం కారయేద్బుధః,
సీత్కారీత్యుష్ణసమయే శీతలీ చ తదైవ హి. 57
భస్త్రికా సర్వదా పూజ్యా బ్రహ్మరంధ్రవిభేదనీ. 58

తా. ఈవిధముగ నుదరమును పూర్ణముగ పూరించుచు, రేచించుచు నలుపు ప్రాణాయామము భస్త్రికాకుంభకమని బుధులు చెప్పుచున్నారు. శీతలీ సీత్కారీకుంభకములు ఉష్ణసమయమందు సలుపఁదగినవి. బ్రహ్మరంధ్రమును భేదించు భస్త్రికాకుంభకము నిరంతరము అన్నిసమయములయందును పూజ నీయము. అనఁగా సలుపఁదగినది.

భస్త్రికాఅభ్యాసక్రమము:—ఎడమనాసికను కుడిచేతిపవిత్రము వ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను నిరోధించి, కుడిముక్కుచేత లోహకారుని తిత్తివలె రేచకపూరకములు చేయవలయును. శ్రమము కలిగినప్పుడు ఆకుడిముక్కుచేతనే పూరకముచేసి, అంగుష్ఠముచేత కుడిముక్కును నిరోధించి, శక్త్యనుసారముగ కుంభకము చేయవలయును. తరువాత ఇడానాడి (ఎడమముక్కు) చేత రేచింపవలయును. ఆతరువాత కుడిముక్కును అంగుష్ఠముతో నిరోధించి, ఎడమముక్కుచేత తోలుతిత్తివలె వేగముగా రేచకపూరకములు చేయవలెను. శ్రమముకలిగెనేని, ఆనాసికచేతనే పూరకముచేసి, పవిత్రము వ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్ల చేత ఎడమనాసికను అదిమి, శక్తికి దగినంతవఱకు కుంభకముచేసి, పింగళానాడి (కుడిముక్కు) చేత రేచింపవలయును. ఇదియొక విధము.

ఎడమముక్కును ఎడమచేతిపవిత్రమువ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను, నిరోధించి, కుడిముక్కుచేత పూరించి, వెంటనే కుడిచేతిబొటనవ్రేలిచేత నిరోధించి ఎడమముక్కుచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు నూఱుమాఱులుచేసి, శ్రమముకలిగినప్పుడు వానిచేతనే పూరింపవలయును. బంధపూర్వకముగాచేసి, ఇడానాడి (ఎడమముక్కు) చేత రేచింపవలయును. మఱలకుడినాసికను కుడిచేతి అంగుష్ఠముచేత నిరోధించి ఎడమనాసికచేత పూరించి, శీఘ్రముగా ఎడమనాసికను ఎడమచేతిఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేత నిరోధించి పింగళానాడిచేత తిత్తివలె రేచింపవలయును. మఱలమఱల ఈప్రకారమే చేయవలయును. ఈరేచకపూరకములయొక్క అభ్యాసమువలన శ్రమము కలిగెనేని, ఎడమముక్కుచేత పూరించి, ఎడమచేతి పవిత్రమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్ల చేతపట్టి కుంభకముచేసి, పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇది మఱియొకవిధము.

భస్త్రికాకుంభకము పద్మాసనమునందుండియే అభ్యసింపవలయును. కాఁబట్టి భస్త్రికోపయుక్తపద్మాసనలక్షణమును ఈవిధముగ యోగవిదులు చెప్పు

చున్నారు:—రెండుతొడలమీదను రెండుపాదములను, అనఁగా, కుడితొడమీఁద నెడమపాదమును, ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, చక్కఁగా నుంచునది పద్మాసనము. ఇది సకలపాపములను నివృత్తిచేయును.

సీత్కారి.

శ్లో. జిహ్వాయా వాయుమాకృష్య కుంభకం కారయేత్సుధీః,
కుంభయిత్వాయథాశక్తి భూయోఘ్రాణేన రేచయేత్.

తా. రెండుపెదవులనడుమ కాకచంచువువలె చేర్పఁబడిననాలుకచేత సీత్కారము చేయునట్టిపద్ధతిగా నోటిచే వాయువును పూరించి యథాశక్తిగ కుంభకప్రాణాయామమున నిరోధించి నాసాపుటములగుండ మందమందముగ నిరోధితవాయువును మరల రేచించునది (బహిర్గతమొనర్చునది), సీత్కారి.

శ్లో. రూపలావణ్యసంపన్నో యోగీ భవతి భూతలే,
ననిద్రా నక్షుధా తస్య యోగినో బాధతే భృశమ్.60

తా. సీత్కారీకుంభకము యోగులకు రూపలావణ్యసంపదను కలిగించుచున్నది. అట్టియోగికి నిద్రలేదు క్షుధలేదు. అనఁగా వానివలన బాధ నొందఁడు.

భేదని.

శ్లో. ఆకేశాత్పాదపర్యంతం కుంభకం రేచయేత్ ఖగమ్,
సూర్యనాడ్యా సమాహృత్య బహిస్థ్సం పవనం సుధీః.

తా. సూర్యనాడితో వెలుపలివాయువును నాకర్షించి, ఆపాదకేశాంతము పూరించి కుంభకరూపమగు ఖగమును ధారణముచేయవలయును.

శ్లో. యదా శ్రమో భవేద్దేహే తతో చంద్రేణ రేచనమ్,
శ్రమశీతహారీ పుంసాం జఠరాగ్నివివర్ధనీ. 62.

తా. శరీరమందు శ్రమకలిగినప్పుడు చంద్రనాడిచేత యీకుంభితవాయువును మందమందముగ రేచింపవలయును. ఇట్లు సలుపుకుంభకము

భూయః సూర్యేణ చాకృష్య పూరయేదుదరం తథా,
విధినా కుంభకం కృత్వా తతశ్చంద్రేణ రేచయేత్. 70

తా. వామనాడియగు చంద్ర (ఇడా) నాడితో వాయువును సమ్యక్ప్రకారముగ నాకర్షించి యథాశక్తిగ కుంభకమున నిరోధించి, అనంతరము దక్షిణనాడియగు సూర్య (పింగళా) నాడిచేత రేచింపవలయును. పిమ్మట పింగళ (సూర్య లేక దక్షిణ) నాడితో వాయువును ఆకర్షించి యుదరమును పూరించి, విధిపూర్వకముగ మూలబంధ, ఉడ్యానబంధ, జాలంధరబంధములతో కుంభకప్రాణాయామమున బంధించి, ఇడానాడి (వామనాడి లేక చంద్రనాడి) చేత రేచింపవలయును.

శ్లో. ఇడయా పూరయేద్వాయుం యథాశక్త్యాతుకుంభయేత్
తతస్త్యాగః పింగళయా శనైరేవ న వేగతః. 71

తా. వామనాడి (చంద్రనాడి) తో వాయువును పూరించి యథాశక్తిగ కుంభకమున నిరోధించి, దక్షిణనాడిః(పింగళానాడి) తో మందమందముగ రేచింపవలయును. రేచకమునం దెప్పుడును మందగతియే కలిగియుండవలయును. శీఘ్రగతివలన బలక్షయము గలుగును.

శ్లో. యదా నాడీ విశుద్ధా స్యాన్మలాః శుద్ధిం ప్రయాంతి చ,
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణే క్షమః. 72
ఉత్కృష్టా ఖేచరీముద్రా అవస్థాయాం మనోన్మనీ,
కుంభకః కేవలశ్రేష్ఠో ధన్యః పుణ్యశ్చ మోక్షదః. 73

తా. ఏనాడితో వాయువు రేచింపఁబడుచున్నదో, యానాడితో ను పూరించి, అతిరోధమున ధరించి (యథాశక్తిగ కుంభకప్రాణా యన నిరోధించి) తదన్యమగునాడితో మందమందముగ రేచింపవల . ఇట్లు సలుపుటవలన సకలనాడులును మలరహితములై నవగును.

నాడీచక్రము చక్కఁగ విశుద్ధిఁ గనినపుడు, యోగి, ప్రాణసంగ్రహణము (వాయుధారణము) నందు సామర్థ్యము కలుగును. ఏవిధముగ సకలముద్రల లోను ఖేచరీముద్ర శ్రేష్ఠమగుచున్నదో, ఏవిధముగ సకలావస్థలలోను మనోన్మన్యవస్థ శ్రేష్ఠమగుచున్నదో, ఆవిధముగ (సూర్య) భేదనాది సకల కుంభకములలో కేవలకుంభకము శ్రేష్ఠమగుచున్నది. అందువలన కుంభకముద్ర ధన్యతఁజెంది, పుణ్యదమును మోక్షదమును నైయున్నది.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ షణ్మాసే కేవలం ప్రాప్నుయాచ్ఛుభమ్,
కుంభకే కేవలే ప్రాప్తే ఉపతిష్ఠంతి సిద్ధయః. 74

తా. ఈప్రకారముగ రేచకపూరకకుంభకములను సక్రమముగ నభ్యసించుచుండినయెడల నారుమాసములకు కేవలకుంభకము తనంతట తానే సంప్రాప్తమగుచున్నది.

కేవలకుంభకము.

శ్లో. రేచనాద్రేచకశ్చైవ పూరకాత్పూరకో భవేత్,
ఆభ్యాం విరహితః కుంభః కేవలశ్చేతి కథ్యతే. 75
ఓమిత్యేకాక్షరం మాత్రా ప్రవదంతి మనీషిణః,
తాలత్రయం తథా కేచిన్మాత్రాసంజ్ఞా ప్రచక్షతే. 76

తా. రేచకము సలుపుటవలన రేచకప్రాణాయామమనియును, పూరకము సలుపుటవలన పూరకప్రాణాయామమనియును, చెప్పఁబడుచున్నవి. ఇవిరెండును (రేచకపూరకములు రెండును) లేని కుంభకప్రాణాయామము కేవలకుంభకమని చెప్పఁబడుచున్నది. కేవలకుంభకము సిద్ధింపనంతదనుక, రేచకపూర్వక, పూరకపూర్వకకుంభకములను అభ్యసింపవలయును: ఆయభ్యాసము మాత్రాస్మరణపూర్వకముగఁ జేయఁదగినది. 'ఓమ్' అనుప్రణవమంత్రము ఒకమాత్రయని యోగజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. కొందఱు మూడుతాళముల కాలము మాత్రయని చెప్పుచున్నారు.

త్రివిధ ప్రాణాయామ లక్షణము.

శ్లో. నీచో ద్వాదశకం మాత్రా మధ్యమో
ఉత్తమో త్రిగుణామాత్రాః ప్రాణాయ
కనిష్ఠే జాయతే స్వేదః మధ్యమే కంప
ఉత్తమే చాస్తి చోత్థానం ధూమాః

తా. పండ్రెండుమాత్రలుగల ప్రాణాయామః ఇరువదినాలుగుమాత్రలుగల ప్రాణాయామము మధ్యః యారు మాత్రలుగల ప్రాణాయామము ఉత్తమమనియు కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు స్వేదము (చెమట) మధ్యమమందు శిరఃకంపము కలుగుచున్నది. ఉత్తమమం యుత్థానము కలుగుచున్నది. అనఁగా, భూమిమీఁదన లేచుట కలుగుచున్నది. ధూమమును (చిత్తచాంచ కలుగుచున్నవి.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలము.

శ్లో. ప్రాతఃకాలేచ మధ్యాహ్నే సాయంక
కుర్యాదేవం చతుర్వారం తథైవం చ

తా. అరుణోదయము మొదలు సూర్యోదయమై యలవఱకునునైన ప్రాతఃకాలమందును, ఐదుభాగము పగటియొక్క మధ్యభాగమైన మధ్యాహ్నకాలమందు నకు ముందును వెనుకయునైన మూఁడుగడియలవ ముందును, అర్థరాత్రమునందును, ప్రతిదినము క ప్రాణాయామమును చేయఁదగినది.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలకృత్యము.

శ్లో. యదా సంజాయతే స్వేదః మర్దనం కారయేత్సుధీః,
దృఢతా లఘుతా చైవ తేన గాత్రస్య జాయతే. 80

తా. ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమునందు శ్రమమువలన నుత్పన్నమగు స్వేదమును శరీరమునందుమర్దనము చేయవలయును. అట్లు చేయుటవలన శరీరమునకు దార్ఢ్యమును లఘుత్వమును కలుగును.

యోగవిఘ్నదములు.

శ్లో. వర్జ్యం చాథ ప్రవక్ష్యామి యోగే విఘ్నకరం పరమ్,
యస్య సేవనమాత్రేణ యోగో నశ్యతి యోగినామ్.81
కట్వామ్లం లవణం రూక్షం తీక్ష్ణం సార్షపకుఘృతమ్,
ప్రాతఃస్నానం జనద్వేషం మోహం చ ప్రాణిపీడనమ్.82

తా. సేవనమాత్రమున యోగులకు యోగవిఘ్నములను కలుగఁజేయునవియును, వర్జనీయములును నగువానిని చెప్పుచున్నాను. కాకర మొదలగుచేదుపదార్థములు, చింతపండు మొదలగుపులుపుపదార్థములు, లవణము, లవణాధికపదార్థములు (ఈలకూర మొదలగునవి), బెల్లము మొదలగు ఉష్ణజపదార్థములు, వాడినవియును ఎండినవియును నగురూక్షపదార్థములు, ఆవాలు, నువ్వులు, నూనె, మొదలగుతీక్ష్ణపదార్థములు, నిలువయైె దుర్వాసనగలఘృతము, ప్రాతఃస్నానము, వైరభావము, వ్యామోహము, హింసయను వానిని విసర్జింపవలయును. అనఁగా విడువవలయును.

విశే. ప్రాతఃస్నానమువలన పిత్తాతిశయము కలుగును. వైరభావము, వ్యామోహము, హింస అనువానివలన మనోదృఢము కలుగదు.

శ్లో. సేవనం పథి అగ్ని స్త్రీ బహ్వాలాపం ప్రియాప్రియమ్,
అతీవ భోజనం త్యాజ్యం యోగిభి స్తత్త్వదర్శిభిః. 83

తా. మార్గప్రయాణము, అగ్నిసేవనము, స్త్రీసంగమము, ప్రియాప్రియబహ్వాలాపము (ప్రియాప్రియములంగూర్చిన అతిసంభాషణము), అతిభోజనము, అనువానిని తత్త్వదర్శులగుయోగులుఅవశ్యము వర్జింపవలయును.

విశే. మార్గప్రయాణమువలన, జలవాయువులు పరివర్తనమగును గనుక ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగును. అగ్నిసేవనమువలన ఉష్ణాధిక్యము కలుగును. స్త్రీసంగమమువలన కరణపాటవము తగ్గును. ప్రియాప్రియసంభాషణమువలన చిత్తచాంచల్యము కలుగును. అతిభోజనమువలన మాంద్యము కలుగును.

యోగసిద్ధికి ఉపాయములు.

శ్లో. అథోపాయం ప్రవక్ష్యామి క్షిప్రం యోగస్య సిద్ధయే,
సుస్నిగ్ధం మధురాహారం మిష్టాన్నం తైలవర్జితమ్. 84
ఘృతంక్షీరం మధుయుతం గవ్యంధాతోశ్చపోషణమ్,
మనోభిలాషితం యోగ్యం తాంబూలం చూర్ణవర్జితమ్.
వేదాంతశ్రవణం నిత్య మేకాంతగృహసేవనమ్,
నామసంకీర్తనం విష్ణోర్నియమాని సమాచరేత్. 86
ధృతిక్షమాదయాశౌచం సుస్నిగ్ధం సూక్ష్మవస్త్రకమ్,
ఇత్యేతాని సదా యోగీ నియమాని సమాచరేత్. 87

తా. యోగసిద్ధి శీఘ్రముగఁ గలుగుట కనువగునుపాయములను చెప్పుచున్నాను. మృదువును మధురమును నగుమితాహారము. మిష్టాన్నము, తైలవర్జితభోజనము, ఘృతక్షీరమధుయుతాన్నము, గవ్యము, తదితర ధాతుపోషకరుచికరపదార్థములు, చూర్ణవర్జిత (సున్నములేని) తాంబూలము, అనునవి సేవనీయములు, వేదాంతశ్రవణము, ఏకాంతగృహవాసము, భగవన్నామసంకీర్తనము, అనునవి నియమములుగ గ్రహింపఁదగినవి. ధైర్యము, క్షమ, దయ, శౌచము, సుస్నిగ్ధసూక్ష్మవస్త్రధారణము, అనునవి యోగులకు నిరంతరాచరణయోగ్యములు.

సద్యోభుక్తోఽపి నాభ్యాసేః క్షుధితేఽపి న చాభ్యసేత్,
అనిలేఽర్కప్రవేశే చ భోక్తవ్యం సర్వసౌఖ్యదమ్. 88
వాయౌ ప్రవిష్టే శశిని శయనం సాధకోత్తమైః,
అయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వరోగసముద్భవః. 89
సుయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వరోగక్షయో భవేత్,
తస్మాద్యుక్తేన కర్తవ్యం సాధకేన సమాసతః. 90

తా. భోజనముచేసినవెంటనేగాని, ఆకలిగొనినప్పుడుగాని యెన్నఁడును సము చేయరాదు. వాయువు దక్షిణశ్వాసయందు ప్రవేశించినపుడు ర్ణసుఖదమగు ఆహారమును భుజింపవలయును. వాయువు వామశ్వాస ప్రవిష్టమయినపుడు సాధకుఁడు శయనింపవలయును. అయుక్త గాభ్యాసము సమస్తరోగములను కలుగఁజేయును. యుక్తయోగా సమువలన సంపూర్ణరోగములు నాశనమగుచున్నవి. గనుక, సాధకులు క్తప్రకారముగ, విధిపూర్వకముగ యోగాభ్యాసమును చేయవలయును.

విశే. ఆహారాదినియమపూర్వకమును, జాలంధరాదిబంధయుక్తమును ప్రాణాయామము, యుక్తమైనప్రాణాయామము. తదన్యము అయుక్త ాయామము.

. ఇత్థం మాసత్రయం కుర్యాదనాలస్యో దినేదినే,
తస్య నాడీవిశుద్ధిః స్యాద్యోగిన స్తత్వదర్శినః. 91

తా. ఈవిధముగ, మున్నుచెప్పినప్రకారముగ రేచకపూరకకుంభక ర్వకమైన ప్రాణాయామమును ప్రతిదినమును, అనాలస్యముగ నభ్యసము పు తత్వదర్శియగు యోగికి మూఁడుమాసములకు నాడీవిశుద్ధి సిద్ధి యగు ది.

నాడీశుద్ధిలక్షణము.

. దేహస్య కాంతిర్జఠరానలోన్నతిః
సుశక్తిబోధో మనసశ్చ యోగ్యతా,

నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్మలే
హ్యేతాని చిహ్నాని తతో భవంతి. 92

తా. నాడీవిశుద్ధికలిగినప్పుడు శరీరకాంతియును, జఠరప్రదీపమును, కుండలీప్రబోధమును, మనోవిశ్వాసమును కలుగుచున్నవి. నాదమునకు ప్రకటత్వమును నేత్రములకు నిర్మలత్వమును లోనగుచిహ్నములు నాడీ విశుద్ధివలన కలుగుచున్నవి.

శ్లో. ఉడ్యానజాలంధరమూలబంధై
రనిద్రితాయామురగాంగనాయామ్,
ప్రత్యఙ్ముఖేన ప్రవిశన్ సుషుమ్నాం
గమాగమౌ ముంచతి గంధవాహః. 93

తా. సుషుమ్నామార్గముగుండ బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించు వాయువుయొక్క గమనాగమనములకు నిరోధముగ నిద్రించియుండు ఉర గాంగన (సర్పిణి) యనఁబడు కుండలినీశక్తిని ఉడ్యానజాలంధరమూలబంధ ములవలన నిద్రమేల్కొల్పి పూర్వముఖుడై (ప్రాణము) సన్నిరోధముగ సమాధిస్థితిఁ బొందుచున్నది.

శ్లో. ప్రాణాభ్యాసే క్రమేణైవ ఘటికాత్రితయం యదా,
తదా స్యాత్సకలా సిద్ధిర్యోగిన స్తత్వదర్శినః. 94
సూక్ష్మదృష్టిః ఖేచరత్వం దివ్యకాయ స్తథైవ చ,
దూరశ్రుతిః సత్యవాక్యం పరకాయప్రవేశనమ్. 95
అదృశ్యం కామచారిత్వం భవంత్యేతాని సర్వతః,
భవేద్వీర్యవతీ గుప్తా గురువక్త్రసముద్భవా.
అన్యథా ఫలహీనా స్యాన్నిర్వీర్యాప్యతిదుఃఖదం. 96

తా. అభ్యాసమందు ప్రాణవాయువు సక్రమముగ ఎప్పుడు మూడు యలకాలము నిరుద్ధమును బొందుచున్నదో, అప్పుడు సంపూర్ణయోగ

సిద్ధులు (అణిమాదిసిద్ధులు) సంప్రాప్తము లగుచున్నవి. అట్టి తత్త్వదర్శులకు పరసూక్ష్మదృష్టి, ఖేచరత్వము, దివ్యశరీరము, దూరశ్రుతి, సత్యవాక్యము, పరకాయప్రవేశము, అదృశ్యము, కామచారిత్వము మొదలుగాగల సకలసిద్ధులును కలుగుచున్నవి. గురుముఖమువలన ప్రాప్తమయినదియును, గుప్తముగ నుంచఁబడినదియును నగువిద్య సిద్ధిదమును, మోక్షదమును నగుచున్నది. లేనియెడల ఫలహీనమును, నిర్వీర్యమును, అతి దుఃఖదమును నగుచున్నది.

ఘటావస్థ.

శ్లో. పవనాభ్యాసనే యోగీ ఘటావస్థాం యదా వ్రజేత్,
తదా సంసారచక్రేఽస్మిన్ నాస్తి తద్యన్న ప్రాప్నుయాత్.

తా. సాధకుఁడు ఎప్పుడు ఘటావస్థకు ప్రాప్తుఁ డగుచున్నాఁడో అప్పుడు అతనికి సంసారచక్రమందు వేఱొండు వస్తువు ప్రాప్తము కానిది లేదు. అనఁగా అతనికి అన్నియును ప్రాప్తములు కాఁగలవు.

శ్లో. ప్రాణాపానౌ నాదబిందూ జీవాత్మపరమాత్మనౌ,
ఏకత్ర ఘటతే యస్మాత్ తస్మాద్వై ఘట ఉచ్యతే. 98

తా. ప్రాణాపానములును, నాదబిందువులును, జీవాత్మపరమాత్మలును, ఏస్థానమందు, ఏయవస్థయందు, సంఘటనమును (ఐక్యమును జెందుచున్నవో, ఆయవస్థ, ఘటావస్థ యనఁబడుచున్నది.)

ప్రత్యాహారము.

శ్లో. యామమాత్రం యదాధర్తుం శక్తిస్స్యాద్వాయుసాధనే,
ప్రత్యాహారస్తదా ప్రోక్తః సాధకస్య మహాత్మనః. 99

తా. ఒకయామము ప్రాణవాయువు సాధనమునందు సాధ్యమగుచున్నదో (నిరోధమగుచున్నదో) అప్పుడు సాధకులకు ప్రత్యాహారమగుచున్నది.

విశే. "ప్రాణాయామ ద్విషట్కేన ప్రత్యాహార ఉదాహృ
ప్రత్యాహార ద్విషట్కేన ధారణా పరికీర్తితా. భవేదీశ్వరసంగత్యై ద
ద్వాదశ ధారణా, ధ్యాన ద్వాదశకే యస్మాత్ సమాధిస్త్వభిధీయ
పండ్రెండు ప్రాణాయామములు ఒక ప్రత్యాహారమనియు, పండ్రెండు ప్ర
హారములు ఒక ధారణయనియు, పండ్రెండు ధారణములు ఒక ధ్యానము
పండ్రెండు ధ్యానములు ఒక సమాధియనియుఁ గీర్తింపఁబడుచున్నవి.

శ్లో. రూపం రస స్తథా స్పర్శం శుభం వా యది వాఽశుభం
సర్వమాత్మేతి విజ్ఞాయ ప్రత్యాహరతి యోగవిత్.
సుగంధమథ వాఽగంధం మేధ్యామేధ్యం తథైవ చ
సర్వమాత్మేతి తన్మత్వా ప్రత్యాహరతి యోగవిత్
రూపాదివిషయాః పంచ మనశ్చ్ఛవాంతి చంచలాః
సర్వమాత్మేతి విజ్ఞాయ ప్రత్యాహరతి యోగవిత్
ఇంద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః
బలాదాకర్షణం తేషాం ప్రత్యాహారస్స ఉచ్యతే.

తా. రూపరసస్పర్శశుభాశుభములన్నిటిని యోగవిదుఁడు
వ్రూపములుగఁ బరిగణించి ప్రత్యాహరణ మొనర్చుచున్నాఁడు.
దుర్గంధ మేధ్యామేధ్యద్రవ్యముల నన్నిటిని ఆత్మస్వరూపములుగ
ప్రత్యాహరణ మొనర్చుచున్నాఁడు. శ్వేతాదివర్ణరూపములు,
షడ్రసములు ఉష్ణాదిత్రివిధస్పర్శములు, చంచలమగు చిత్తము మొదల
నన్నిటిని ఆత్మస్వరూపములని యోగవిదుఁడు ప్రత్యాహరణ మొ
చున్నాఁడు. స్వాభావికముగ విషయలోలత్వమునఁ దగిలియుండు ఇం
ములను విషయప్రవృత్తినుండి మరలించునది ప్రత్యాహార మనఁబడు

విశే. వర్ణరూప ధ్వనిరూపములయిన సకలశబ్దములు వినుట, స్ప
', ఉష్ణము, శీతము మొదలగుస్పర్శములను తెలిసికొనుట,

పొడుగు, లావు, సన్నము, నలుపు, తెలుపు, ఎఱుపు, ఆకుపచ్చ, మిశ్రములని
పదివిధములయినరూపములఁజూచుట, ఉప్పు, పులుసు, కారము, తీపు, చేదు,
ఒగరు, అనుషడ్రసములను ఎఱుఁగుట, సుగంధదుర్గంధమిశ్రగంధములను
మూరుకొనుట, సుశబ్దములను అపశబ్దములను పలుకుట, ఇచ్చుట, పుచ్చు
కొనుట, లోనగుపనులను జేయుట, నడుచుట, ఎగురుట, పరుగెత్తుట మొదలగు
పనులను గావించుట, మలవిసర్జనము చేయుట, సురతాదులచేత నానందించుట,
సంశయించుట, నిశ్చయించుట, చంచలించుట, అభిమానించుట, అనుగుణముల
నుండి శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షువు, జిహ్వ, ఘ్రాణము, వాక్కు, హస్తము,
పాదము, పాయువు, గుహ్యము అనెడుపదునాలుగు ఇంద్రియములను
త్రిప్పుట ప్రత్యాహారము.

శ్లో. తపఃప్రవృద్ధిర్మనసః ప్రసన్నతా
సురప్రసాదోఽపి హి దైన్యసంక్షయః,
దుర్గం ప్రదేశశ్చ తదైవ సంయమే
జితేంద్రియస్యేహ కిలోపజాయతే. 104

ఇంద్రియములు ఎప్పుడు జయింపఁబడుచున్నవో అనఁగా ఇంద్రియ
ప్రవృత్తులు ఎప్పుడు నశింపఁబడుచున్నవో, అపుడు సకలసిద్ధులును సంప్రాప్త
ములగుచున్నవి. తపము ప్రవృద్ధమొందుచున్నది. అనఁగా జితేంద్రియత్వము
వలన తపము ప్రవృద్ధముఁగని ఫలభరితమగుచున్నది. చిత్తము ప్రసన్నతఁ
జెందుచున్నది. సురప్రసాదము, అనఁగా, సకలదేవతాప్రసన్నము ప్రాప్త
మగుచున్నది. దైన్యసంక్షయము కలుగుచున్నది. అనఁగా దారాపుత్రాదుల
పాలనపోషణములనిమిత్తమైన యాచకసేవకాదినీచవృత్తులవలని దైన్యము
దూరగతమగుచున్నది. ఇంద్రియవిజయము యోగసిద్ధికి ముఖ్యసాధనము.
అనఁగా, ధారణ, ధ్యాన, సమాధిరూపమగు యోగము, జితేంద్రియత్వము
వలననే శీఘ్రముగ సిద్ధించుచున్నది.

విశే. ఇంద్రియవిజయమువలన తపము సిద్ధించుననుటనుగూర్చి "మనసశ్చేంద్రియాణాం చ నిగ్రహం పరమంతపః, తజ్జయః సర్వధర్మేభ్యః సధర్మః పర ఉచ్యతే." మనస్సును, ఇంద్రియములును, స్వస్వవిషయప్రవృత్తులనుండి నిగ్రహమును జెందునటులఁ జేయుటయే పరమతపము. అదియే సకలధర్మములలో నుత్తమధర్మము. అని స్మృతివచనము ప్రమాణము. భాగవతము నందు, "జిహ్వోపస్థాది కార్పణ్యాద్గృహం పాలయతే జనః".) జిహ్వోపస్థాది ఇంద్రియవిషయములకు లోలుండైనపురుషుఁడు సర్వదా శ్వానమువలె పరిభ్రమించుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. భర్తృహరి, "కో దేహీతి వదేత్స్వదగ్ధజఠరస్యార్థే మనస్వీ జనః." స్వోదరపోషణార్థమై యాచనా పారతంత్ర్యమునఁ దగిలినబుద్ధిమంతు లెవరుగలరు? అనఁగా, జ్ఞానసంపన్నులెవరును స్వోదరపోషణార్థమగు యాచ్ఞాదివృత్తులయందు ప్రవృత్తచిత్తులుగారు. అని చెప్పియుండెను. "ద్రుతం ప్రవేశశ్చ తత్రైవ సంయమః." సాధకులకు, ఇంద్రియవిజయమువలన, యోగసిద్ధికి ముఖ్యసాధనములైన ధారణాధ్యానసమాధులు సశీఘ్రముగ సంప్రాప్తములగును. అనఁగా, జితేంద్రియులకు నిశ్చయముగ యోగసిద్ధి సంప్రాప్తమగును. తదితరులకుఁగాదు. అని ప్రసిద్ధము.

ధారణము.

శ్లో. భూమిరాపః తథా తేజో వాయురాకాశ మేవ క్రమాత్,
ఏతేషు పంచభూతేషు ధారణా పంచ కారయేత్. 105

తా. పృథ్వి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనుమహాభూతములు అయిదును అయిదుధారణములై యున్నవి. ధారణామూలకముగ పంచమహాభూతములవిజయము ప్రాప్తమయినయెడల అమరత్వము లభ్యమగుచున్నది.

విశే. "మేధావీ పంచభూతానాం ధారణాం యః సమాభ్యసేత్,
శ్వాగతేనాపి మృత్యుస్తస్య న విద్యతే." పూర్వోక్తప్రకారముగ

ధారణామూలకముగ పంచమహాభూతములయొక్క విజయమును బడసిన మేధావియగు యోగి నూఱుబ్రహ్మకల్పము లంతరించినను మృత్యుముఖుఁడు కాఁడు. అని శివసంహితయందు చెప్పఁబడియున్నది.

సగుణధ్యానము.

శ్లో. విష్ణుం వైశ్వానరం దేవం భాస్కరం చ తథా శివమ్,
పరమం పురుషం దివ్యం సగుణం ధ్యానముచ్యతే. 106

తా. విష్ణువు, వైశ్వానరుఁడు (అగ్ని) భాస్కరుఁడు (సూర్యుఁడు) శివుఁడు అను పరమపురుషు లగు దేవతలఁగూర్చినధ్యానము సగుణధ్యానమనఁబడుచున్నది.

శ్లో. అతఃపరం పరం బ్రహ్మ అనంతబలపౌరుషమ్,
సర్వాధారం జగద్రూపమవ్యక్తం పురుషోత్తమమ్. 107
సర్వకారణకర్తారం నిర్గుణం గుణసంయుతమ్,
సోహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞాయ నిర్గుణం పరిచక్షతే. 108

తా. సగుణధ్యానానంతరము, అనంతుఁడును, బలపౌరుషసంపన్నుఁడును, సర్వాధారుఁడును, జగత్స్వరూపుఁడును, అవ్యక్తుఁడును, పురుషోత్తముఁడును, సంపూర్ణకారణకర్తయును, నిర్గుణుఁడును, గుణసంయుతుఁడును నగు పరబ్రహ్మస్వరూపుఁడును నేనే యని తలుపుధ్యానము నిర్గుణధ్యానమనఁబడుచున్నది.

విష్ణుధ్యానము.

శ్లో. హృత్పద్మేఽష్టదళోపేతే నారాయణమజం విభుమ్,
చతుర్భుజముదారాంగం పద్మపత్రనిభేక్షణమ్. 109
నీలోత్పలదళాభాసం శంఖచక్రగదాభృతమ్,
శ్రీవత్సవక్షసం శ్రీశం శశికోటిసమప్రభమ్. 110

మనసాలోక్య దేవేశం సగుణం ధ్యానముచ్యతే,
ప్రభాభిర్భాసయద్రూపం వాసుదేవం సనాతనమ్. 111

తా. అష్టదళయుక్తమయిన హృత్పద్మమందు, నారాయణుని, అజుని (జన్మరహితుని), విభుని (సమర్థుని), చతుర్భుజుని, ఉదారాంగుని, పద్మపత్ర సదృశనేత్రుని, నీలకమలకళాభాసమానశరీరుని, శంఖచక్రగదాధారుని, శ్రీవత్సవక్షుని, లక్ష్మీశుని, కోటిచంద్రసమకాంతుని, దేవేశుని, దేదీప్య ప్రభాభాసమానుని, వాసుదేవుని, సనాతనుని, విష్ణుని తలంచి, ఏకాగ్ర చిత్తముతో సలుపుధ్యానము, సరూపము, సగుణమును సగుణధ్యానము అనం బడుచున్నది.

అగ్నిధ్యానము.

శ్లో. హృత్పద్మోదరమధ్యే తు అష్టదళే కమలే,
వైశ్వానరం మహాదీప్తం జ్వలంతం సర్వతోముఖమ్.
ప్రభాభిర్భాసయద్రూపం పీతాభం సర్వకారణమ్,
స్వాహాస్వధాయుతం తం జ్ఞాత్వా ధ్యానం యోగవిదో విదుః.

తా. అష్టదళయుక్తమయిన హృత్పద్మమునందు, వహ్నిరూపుండును, ప్రజ్వలితుండును సర్వతోముఖుండును, ప్రభాభాసమానకాంతియుతుండును, పీతవర్ణుండును, జగత్కారణుండును (స్వాహాస్వధలయుతుండును) నైన వైశ్వానరుని అగ్నిని, తలంచి, ధ్యానమును అభ్యసించి గ్రహియించి తదేకచిత్తమున సలుపుధ్యానము, అగ్నిధ్యానమని యోగవిదులు చెప్పు చున్నారు.

సూర్యధ్యానము.

శ్లో. అథవా మండలే తత్ర భాస్కరస్య మహాత్మనః,
పద్మాసనస్థితం దేవం నిష్కలం పావకోపమమ్. 114

భాసయంతం జగత్సర్వం సృష్టిస్థిత్యంతకారణమ్,
సోఽహమాత్మేతి తద్ధ్యానం విద్వద్భిః పరికీర్తనమ్. 115

తా. లేక, హృదయకమలమందు, భాస్కరునిమండలమును సుస్థిర మొనర్చి, పద్మాసనస్థుని, నిర్మలుని, పావకసదృశుని, తేజోవంతుని, జగత్ప్రకాశుని, సృష్టిస్థిత్యంతకారణుని, శ్రీసూర్యనారాయణుని నేనే యని ఆత్మయందు గ్రహియించి, ఏకాగ్రముగ సలుపుధ్యానము సూర్యధ్యానము అనఁబడుచున్నది.

శివధ్యానము.

శ్లో. భ్రువోర్మధ్యే శివం ధ్యాయేద్భారూపం సర్వకారణమ్,
శుద్ధస్ఫటికసంకాశ ముమయా పరిసేవితమ్. 116
వ్యాఘ్రచర్మాంబరధరం శశీవ ప్రియదర్శనమ్,
పద్మాసనస్థితం దేవం చింతయేచ్చ సదా విభుమ్. 117

తా. భ్రూమధ్యమండలమందు, ప్రకాశస్వరూపుఁడును, సర్వజగత్కారణుఁడును, శుద్ధస్ఫటికసంకాశుఁడును, ఉమాపరిసేవితుఁడును, వ్యాఘ్రచర్మాంబరధరుఁడును, చంద్రునిఁబోలె ప్రియదర్శనుఁడును, పద్మాసనస్థుఁడునునై విరాజమానుఁడగు దేవుని, శివుని నిరంతరమును తదేకచిత్తమున సలుపుధ్యానము, అత్యంతోత్తమమగు శివధ్యానమని చెప్పఁబడుచున్నది.

నిర్గుణధ్యానము.

శ్లో. భ్రూధ్యానాదపరం నిత్యం సోమమండలమధ్యమమ్,
స్వాత్మానం మండలాకారం చింతయేచ్చ విచక్షణః,
అహమేవం పరం బ్రహ్మ సచ్చిదానందలక్షణమ్. 118

తా. భ్రూధ్యానానంతరము, అనఁగా, శివధ్యానానంతరము, ఆత్మను, చంద్రమండలసదృశము పరిగ్రహించి, (భావించి), సచ్చిదానందస్వరూప-

మగు పరబ్రహ్మము నేనే యను భావమున నిరంతరమును ధ్యానము చేయ వలయును. ఇదియే నిర్గుణధ్యానము.

శ్లో. ఏవంధ్యానామృతం పీత్వామృత్యుంజయతి యోగవిత్,
వత్సరాన్ముక్త ఏవాసౌ జీవన్నపి నజీవతి. 119

తా. ఈవిధముగ ధ్యానామృతమును, అనఁగా ధ్యానమువలన జనియించు అమృతమును యోగవిదుఁడు నిరంతరమును పానముచేయుచు మృత్యువును జయించి ఒకసంవత్సరములో ముక్తుఁడు (జీవన్ముక్తుఁడు) అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవితుఁడైనను, నిర్జీవితునివలె ఒప్పుచుండును.

శ్లో. ధ్యానాన్యపి బహూన్యాహుర్యోగినో మునిపుంగవాః,
ముఖ్యాన్యేతాని చైతేభ్యో నాన్యచ్ఛ భువి విద్యతే.
ఏతద్ధ్యానస్య మాహాత్మ్యమృషిభిస్తత్వదర్శిభిః,
శాస్త్రేషు బహుధా ప్రోక్తం పరంతత్వం సుభాషితమ్.

తా. పూర్వమందు, మునిశ్రేష్ఠులు, యోగిపుంగవులు, ధ్యానముల ననేకవిధములుగ వర్ణించియున్నారు. అందు పైనిజెప్పిన ధ్యానములు సర్వోత్కృష్టములుగను, ముఖ్యములుగను చెప్పఁబడినవి. ఇంతకు అతిరిక్తములగునవిలేవు. తత్త్వవేత్తలగుమహర్షులు శాస్త్రములయందు విశేషముగ, పలువిధములుగ వివరించిన యీధ్యానతత్త్వమును విపరించితిని.

శ్లో. అథవా యాదృశీ బుద్ధీ రామే కృష్ణే తథా శివే,
కర్తవ్యమితి తద్ధ్యానం యా మతిః సా గతిర్భవేత్.
యది శైలసమంపాపం విస్తీర్ణం యోజనాన్ బహూన్,
తత్సర్వం ధ్యానయోగేన భిద్యతే నైవ వినశ్యతి. 123

తా. లేక, ఏప్రకారముగ, ఏరూపముగ, రామకృష్ణశివరూపములలో నేరూపమందు చిత్తము ప్రవృత్తమొనరుచున్నదో ఆప్రకారము రూపము ధ్యానయోగ్యమగుచున్నవి. చిత్తమందు ఏయాకారము

ప్రవృత్తమగుచున్నదో, యాయాకారధ్యానము ఫలీభూతమగుచున్నది. పర్వతసమానముగ ఘనమైన, బహుయోజనవిస్తీర్ణముఁ జెందియున్న మహాపాతకములైనను, ధ్యానయోగసాధనమున క్షణమాత్రమున నాశనముజెందుచున్నది.

బంధత్రయనిరూపణము.

శ్లో. పద్మాసనం సమం బధ్వా స్థాపయేచ్చుబుకం హృది,
జాలంధరమిమం బంధమృత్యుమాతంగనాశనమ్. 124.
పాదమూలేన వామేన యోనిస్సంపీడ్య తే బలాత్,
అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య మూలబంధం ప్రశస్యతే. 125
ఉడ్డీనం కురుతే యస్మాదవిశ్రాంతం మహాఖగః,
ఉడ్యానం తమిమం బంధం సర్వదుఃఖహరం నృణామ్.

తా. సుఖప్రదమగు పద్మాసనముఁబోలిన యాసనమున నుపవిష్టుఁడై, సమకాయుఁడై, చుబుకము (గడ్డము) ను హృదయమందుఁ జేర్చియుంచునది జాలంధరబంధముద్ర యనఁబడుచున్నది. ఇయ్యది మృత్యువనుమాతంగమును నాశమొనర్చుచున్నది. లింగమునకును గుదమునకును మధ్యప్రదేశమగు యోనిస్థానమందు వామపాదమూలము జేర్చి హత్తించి, గుదమును సంకుచితముచేసి, అధోగతిఁ గలిగియుండు అపానవాయువును మీదికి గ్రహియించి, ఊర్ధ్వగతిఁబొందించునది మూలబంధ మనఁబడుచున్నది, మహాఖగరూపమగు ప్రాణవాయువును, ఉడ్డీనమువలె బంధించి, యితరత్ర విశ్రాంతిఁ బొందనీయకుండ, సుషుమ్నను పొందించునటుల, యుదరమును యథాశక్తిగ వెన్నునకంటునటుల వెనుకకు ఆకర్షించునది, సర్వదుఃఖసంహారకమగు ఉడ్యానబంధ మనఁబడుచున్నది.

బంధత్రయప్రయోజనము.

శ్లో. బంధత్రయేణ పవనో ప్రయాతి గగనే లయమ్,
తతో న జాయతే మృత్యుర్జరారోగాదికం తథా. 127

మును గ్రహించి, నాలుకను దిగువభాగమందుండి, ఆనాలుకను తాలుమూలమునందు ప్రవేశింపకుండ నిరోధమును కలిగించుచుండునాడిని క్రమక్రమముగ కొంచెముకొంచెముగ ఛేదింపవలయును. జిహ్వాగ్రము, భ్రూమధ్యమును స్పృశించునంతఁ దనుక, యీచాలనదోహన భేదముల నభ్యసించుచుండవలయును. ఎప్పుడు జిహ్వాగ్ర భ్రూమధ్యమును స్పృశించుచున్నదో, అప్పుడు ఖేచరీముద్ర సిద్ధించినదని గ్రహించునది.

శ్లో. జాయతే మ్రియతే లోకే బిందునా నాత్ర కారణమ్,
తస్మాదతిప్రయత్నేన బిందుధారణమాచరేత్. 135
మరణం బిందుపతనం జీవనం బిందుధారణం,
శివో బిందురజశ్శక్తిః శశీ సూర్యమయ స్తథా,
ఉభయోర్మేలనం కార్యం స్వశరీరే ప్రవేశయేత్. 136

తా. లోకమందు జననమరణములు కేవలము బిందువుమూలమున కలుగుచున్నవి, గాని వేఱొండుకారణమునఁగాదు. కాఁబట్టి బిందువును నిరంతరము అతిప్రయత్నముచేత ధారణమొనర్పవలయును. అనఁగా, బిందువు పదచ్యుతిఁ గనకుండునటుల (తనస్థానమును వీడకుండయుండునటుల) సంరక్షణము చేయవలయును. బిందుపతనమువలన మరణమును బిందుధారణమువలన జీవమును కలుగుచున్నది. బిందువు శివరూపము, రజస్సు శక్తిరూపము, శశి సూర్యమయము అనఁగా బిందువు శశిరూపము. రజస్సు సూర్యరూపము. ఈరెండింటియొక్క, శివశక్తులయొక్క, శశిసూర్యులయొక్క, బిందురజస్సులయొక్క సమ్మేళనము, అనఁగా బిందురజస్సులు రెండును ఐక్యమై శరీరమందు ప్రవిష్టమగుటయనునది, నిశ్చయముగ మోక్షదమగుచున్నది.

హఠయోగలక్షణము.

శ్లో. హకారః శంకరః ప్రోక్తష్ఠకారశ్శక్తిరీశ్వరీ,
ఉభయోర్మేలనం యస్మిన్ హఠయోగో నిగద్యతే. 137

తా. హకారము శివస్వరూపమనియును, ఠకారము శక్తి (పార్వతి) స్వరూపమనియును, యీశివశక్తుల సమ్మేళనము (ఐక్యము) హఠయోగమనియును జెప్పఁబడుచున్నది.

వజ్రోలి.

శ్లో. ఆదౌ రజః స్త్రియో యోన్యాః యత్నేన విధివత్సుధీః,
ఆకృష్య లింగనాళేన స్వశరీరే ప్రవేశయేత్. 138
దైవాచ్చలతి చేద్వీర్యమూర్ధ్వమాకృష్య రక్షయేత్,
క్షణమాత్రం యానితో యో లింగనాళం నివారయేత్.
పునశ్చచాలనం కుర్యాత్తస్యాం యోన్యాంశనైశ్శనైః.

తా. మునుముందు విధిపూర్వకముగ స్త్రీయోనిమండలమందలి రజస్సును లింగనాళములోనికి నాకర్షించి స్వశరీరమందు ప్రవేశపెట్టవలయును. ఒకప్పుడు బిందువు (శుక్లము) స్థానచ్యుతిఁగనినయెడల, మరల నద్దానిని లోని కాకర్షించి రక్షింపవలయును. అనఁగా, యోనిమండలమునందు పతనము కాకుండ రక్షింపవలయును. యోనిమండలమునందు బిందువు పతనము కానున్నపుడు క్షణమాత్రము, లింగమును యోనిమండలమునందు ప్రవేశపెట్టి మెల్లమెల్లఁగా చాలనము చేయవలయును.

శ్లో. గురూపదేశతో యోగీ బలాదాకృష్య తద్రజః,
ఉభయోశ్మేళనం కృత్వా స్వశరీరే ప్రవేశయేత్. 141
అనేనైవ విధానేన సిద్ధో భవతి భూతలే,
వజ్రోల్యభ్యాసయోగోయంభోగయుక్తోఽపిమోక్షదః.
అయంతు శాంకరో యోగో ధీరాణాం తత్వదర్శినామ్,
గోపనీయః ప్రయత్నేన న దేయో యస్య కస్యచిత్.

తా. గురూపదేశప్రకారముగ యోగి, స్త్రీరజస్సును బలాత్కారముగ నాకర్షించి, యీరజస్సును బిందువుతో నైక్యమొనర్చి శరీరమునందు ప్రవే

పెట్టవలయును. ఈవిధానమువలన యోగి భూతలమున సిద్ధుండగుచున్నాఁడు. వజ్రోల్యభ్యాసయోగము భోగయుక్తమైన దైయున్నను, మోక్షదమును నై యున్నది. ఈయోగము సాక్షాత్తు శంకరునివలనఁ జెప్పఁబడినయది. కాఁబట్టి ప్రయత్నవిశేషముచేత రహస్యముగ నుంచుచు, ధీరులకును, తత్వదర్శులకును మాత్ర మొసంగవలయును. సామాన్యులకు నొసంగవలదు.

శ్లో. సహజోల్యమరోలీ చ వజ్రోలీ భేదతో భవేత్,
యోగశాస్త్రానుసారేణ ఉభే అపి నిగద్యతే. 144

తా. సహజోలి అమరోలి యనునవి రెండును యథార్థముగ వజ్రోలి యొక్క భేదరూపములు అయినను, యోగశాస్త్రానుసారముగ నారెండును వేఱువేఱుగ నిశ్చితములై వర్ణింపఁబడుచున్నవి.

సహజోలి.

శ్లో. దైవాచ్చలతి చేద్వీర్యం సంప్రాప్తం యోనిమండలే,
ఉభయోః శోషణం యేన స యోగీ సిద్ధిభాజనమ్ 145
సహజోలీతి ముద్రేయం జ్ఞాత్వా యోగిభిస్సదా,
యేన కేన ప్రకారేణ బిందుధారణ మాచరేత్. 146

తా. ఎప్పుడైనను, దైవవశమున, బిందువు స్థానచ్యుతిఁగని యోని మండలమును బొందినయెడల, లింగమూలమున బిందురజస్సులను రెండింటిని శోషింపఁజేయవలయును. అనఁగా శరీరములోనికి ఆకర్షింపవలయును. అట్లుగ జేయుయోగి యోగసిద్ధికి భాజనుండగుచున్నాఁడు. అట్లు చేయునది సహజోలీ ముద్ర యనఁబడుచున్నది. సహజోలిముద్రాధారణమును యోగిజనులు నిరంతరమును ఎఱుఁగఁదగినదై యున్నది. ఏవిధముగనైనను బిందుధారణ మొనర్పవలయును.

వి. శే. సహజోలీక్రియావిధానము:—సీసముచేత చేయఁబడిన పదునాలుగుఅంగుళములపొడవుగల శలాకను సంగ్రహించి, నిత్యముఁ క్రమక్రమ

కొంచెముకొంచెముగఁ బరిత్యజింపవలయును. ఈవిధమగు యోగవిధానమువలన బిందువు స్వస్థానమును బొందుచున్నది. ఇంద్రియనిజయము నెఱింగినయోగి ప్రతిదినమును సక్రమముగ నాలుమాసములపర్యంతము అభ్యాస మొనరించిన యెడల నాతఁడు నూఱుగురు స్త్రీలతో సంభోగ మొనరించినను బిందుపాతనమును గననేరఁడు. ఏయోగి జితశ్వాసుఁడు అగుచున్నాఁడో (శ్వాసమును ధరించువాఁడగుచున్నాఁడో) ఆయోగి జితబిందుఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా, బిందుధారణమునందు సమర్థుఁడగుచున్నాఁడు. వేయిమాటలవలన నేమి ప్రయోజనము, ఆతనికి సంపూర్ణసిద్ధులును, సమీపమునం దుపస్థితములై యుష్టచున్నవి. సంసారలంపటులును, విమూఢులును, మాయామోహితచిత్తులును, నగుమనుజులకు, బిందువు సుఖదుఃఖములకు కారణమగుచున్నది. ఈఅమరీయోగము శంకరునివలన ప్రకాశితమై, రాగగ్రస్తులకును, విషయలోలురకును గాక, కేవలము ఆత్మదర్శులకును, యోగులకును సుఖప్రదమగుచున్నది.

శ్లో. అమరోలీ త్రయం ప్రోక్తా మహాసిద్ధిప్రదాయికా,
బిందుధారణరక్షార్థం ముద్రా నైవచ [illegible]. 153

తా. ఈ అమరోలీముద్ర సర్వసిద్ధిప్రదాయకము. బిందురక్షణ మొనర్చుటయందు దీనిఁబోలినముద్ర మఱియొకటిలేదు. ఇయ్యది, యోగము, జపము, తపము మొదలగువాని కన్నిటికిని మూలము.

శ్లో. గుహ్యాద్గుహ్యతమా లోకే నభూతో నభవిష్యతి,
ఈశత్వం యత్ప్రసాదేన సుదుర్లభం ప్రాప్యతే భువి. 154

తా. బిందురక్షకమగు నీయమరోలీయోగమునకు సమానమైనది, అనఁగా, జపతపధ్యానయోగములలో [illegible] లేదు. ఇయ్యది గుప్తాతిగుప్తము. ఎల్లవారికిని తెలియఁదగినది కాదు. ఈబిందురక్షాయోగప్రసాదమువలన సృష్టిలో దుర్లభమైన ఈశత్వము సంప్రాప్తమగుచున్నది. ఇందును సంశయము లేదు.

శక్తిచాలనము.

శ్లో. అపానవాయుమాకృష్య చాలయే త్కుండలీం దృఢాం,
నిద్రాం విహాయ భుజగీ స్వయమూర్ధ్వం వ్రజేత్ ఖలు.
గురూపదేశతో నిత్యం శక్తిచాలన మాచరేత్,
ఆయుర్వృద్ధిర్భవే త్తస్య సిద్ధో భవతి భూతలే. 156
షణ్మాసమభ్యసేద్యోగీ ప్రత్యహం గురుశిక్షయా,
బహునా కిం ప్రలాపేన ముక్తో భవతి బంధనాత్. 157

తా. అధోగతిఁగను అపానవాయువును ఊర్ధ్వముఖమొనర్చి మీఁది కాకర్షించి ప్రాణవాయువుతో నైక్యమొనర్చినయెడల, వేష్టితవస్త్రమువలెఁ జనరారుచు, యేడుచుట్లుకలిగి దృఢబంధమున నొప్పి ఘూర్ణ (గాఢ) నిద్రఁ దగిలియుండుభుజంగియను కుండలిని నిద్రవీడి తిన్ననై, ఊర్ధ్వముఖియై బ్రహ్మరంధ్రమును బొందుచున్నది. ఇట్లు చేయునది శక్తిచాలనముద్రాకరణ మనఁబడుచున్నది. ఏమనుజుఁడు గురూపదిష్టమార్గముచొప్పున శక్తిచాలన ముద్రాభ్యాసమును ప్రతినిత్యమును సలుపువాఁడగుచున్నాఁడో, ఆమనుజుఁడు నిశ్చయముగ నాయుర్వృద్ధిఁగనినవాఁ డగుచున్నవాఁడు. అణిమాదిఅష్ట సిద్ధులనుబడసి భూతలమందు సిద్ధత్వమును బొందుచున్నవాఁడు. ఏమనుజుఁడు గురుశిక్షాపూర్వకముగ ప్రతిదినమును అహోరాత్రములు ఆరుమాసముల పర్యంతము అభ్యాసమొనర్చినవాఁడగుచున్నాఁడో, ఆమనుజుఁడు, వేయి మాటలవలన నేమిప్రయోజనము; నిశ్చయముగ సకలసిద్ధులనుబడసి, సంసార బంధమునుండి విడివడినవాఁడగుచున్నాఁడు.

విశే. అష్టసిద్ధులు, లేక అష్టైశ్వర్యములు:—అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశత్వము, వశిత్వము.

1. అణిమ:—అణుప్రమాణములైనప్రాణులయందు పరమాణుప్రమాణుఁడై యుండుట;

2. మహిమ:—బ్రహ్మవిష్ణురుద్రమహేశ్వరసదాశివవిరాట్పురుషాండములకంటె పెద్దవాఁడైయుండుట;

3. గరిమ:—బ్రహ్మాద్యండములకంటె భారమైయుండుట;

4. లఘిమ:—మేరువంతటిబరువుగలిగియుండి దూదిలేశమువలె తేలికయై యుండుట;

5. ప్రాప్తి:—ఇష్టపదార్థములను లభింపఁజేసికొనుట;

6. ప్రాకామ్యము:—గగనగమనాది సామర్థ్యము గనుట;

7. ఈశత్వము:—సూర్యచంద్ర మహేంద్రఉపేంద్ర అగ్నిప్రముఖ దేవతలను పనులలో నియమించుట;

8. వశిత్వము:—సకలజంతువులను వశము జేసికొనుట.

విపరీతకరణి.

శ్లో. అధః శిరశ్చోర్ధ్వపాద మభ్యసేచ్చ దినేదినే,
ముద్రేయం విపరీతాఖ్యా జఠరాగ్ని వివర్ధనీ. 158
నిత్యమభ్యాసయుక్తస్యాత్యాహారో బహుళోచ్యతే,
సూక్ష్మాహారో యది భవేదగ్నిర్దహతి నిశ్చితమ్. 159
తస్మాదతి ప్రయత్నేన సాధ్యతే యోగినా సదా,
వలితం పలితం చైవ షణ్మాసోర్ధ్వం న దృశ్యతే. 160

తా. క్రిందకుశిరమును, మీదికిపాదములను నుంచి, అనఁగా, భూమిమీద శిరమునుంచి మీదికి కాళ్లుచాచి, ప్రతిదినమును అభ్యాసముచేయునది, విపరీతకరణిముద్ర యనఁబడుచున్నది. ఈముద్రవలన జఠరాగ్నియత్యంతము ప్రవృద్ధమగుచున్నది. ఏమనుజుఁడు విపరీతకరణిని ప్రతినిత్యమును అభ్యాసముచేయుచుండునో, ఆమనుజుఁడు అధికాహారమును స్వీకరింపఁదగియున్నాఁడు. ఆహారము స్వల్పమైనయెడల జఠరాగ్ని శరీరమును భస్మముచేయును. యోగి విపరీతకరణిని ప్రయత్నపూర్వకముగ నభ్యాసముచేయవల

యును. ఈముద్రను ప్రతినిత్యమును అభ్యాసముచేసినయెడల ఆరుమాసములను వృద్ధాప్యము (శరీరము ముడతలుపడుట వెంట్రుకలు తెల్లబడుట మొదలగునవి) నశించుచున్నవి. అట్టివాఁడు తరుణప్రాయుఁడగుచున్నాఁడు. వానికి జరాభావము కలుగుచున్నది.

శ్లో. యామమాత్రం యదా కర్తుం సమర్థః స్యాద్దినేదినే,
తదైవ కురుతే యోగీ కాలస్య ముఖవంచనమ్. 161
గురుప్రసాదాల్లభతే ముద్రేయం పాపనాశనీ,
గోపనీయా విశేషేణ న దేయా యస్య కస్యచిత్. 162

తా. విపరీతకరణిని ప్రతినిత్యము యామమాత్రమభ్యాసము చేయ సమర్థుఁడగుయోగి, కాలముఖమును వంచనముచేయువాఁడు. అనఁగా మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. ఈముద్ర కేవలము గురుప్రసాదము వలన సిద్ధించుచున్నది. ఇది పాపనాశకము. గోపనీయము. అనఁగా, అనధికారులకు నీయఁదగినదికాదు.

సమాధి.

శ్లో. ధ్యేయస్వరూపోపగతో యదా సుధీ
ర్విస్మృత్య చాత్మానమథావతిష్ఠతే,
యోగీ విలూనాఖిలకర్మబంధనై
ర్యోగస్య తచ్చాష్టకమంగమీరితమ్. 163

తా. బుద్ధిమంతుఁడగుయోగి, అనఁగా, సాధకుఁడు, ధ్యేయవస్తువగు పరమాత్మయొక్క స్వరూపమును బడసి, ఇది దేహము, ఇది ఆత్మ, యనుపృథగ్భావమును మఱచి, చైతన్యరహితమును బొందినదియును, జన్మాంతరసంచిత వర్తమాన ఆగామికములగు సంపూర్ణ పాపములను నాశముచేయునదియును నగునది యోగముయొక్క అష్టాంగమగు సమాధి యనఁబడుచున్నది.

శ్లో. సరిత్పతౌ యథా చాపః కర్పూరమనలే యథా,
సలిలే లవణం యద్వత్సమాధిః ప్రాణసంయమాత్.
ఘృతే ఘృతం యథాక్షిప్తం వహ్నౌ వహ్నిరివార్పితః,
తథా భవతి చైకత్వం జీవాత్మపరమాత్మనోః. 165
అచ్ఛేద్యః సర్వశస్త్రాణా మవధ్యః సర్వదేహినామ్,
అశక్యో యక్షగంధర్వై ర్యోగీ ముక్తస్సమాధినా.

తా. సముద్రమందు సలిలమును, అగ్నియందు కర్పూరమును, జలమందు లవణమును, లయమగువిధమున, అనఁగా, ఏకరూపమున బొందువిధమున, ప్రాణసంయమమునందు (ప్రాణవాయువు నిరోధమందు) సమాధి లీనమగుచున్నది. ఘృతమందు ఘృతమును, అగ్నియందు అగ్నియును, ఎట్లు క్షిప్తములగుచున్నవో, ఆటులనే జీవాత్మపరమాత్మలు ఏకత్వమును బొందుచున్నవి. సమాధిముక్తుఁడు (సమాధిసిద్ధుఁడు) అగుయోగి, ఏయాయుధము చేతనైనను అచ్ఛేద్యుఁ డగుచున్నాఁడు. ఏప్రాణిచేతను అవధ్యుఁడగుచున్నాఁడు. యక్షగంధర్వాదులకు అశక్యుఁడగుచున్నాఁడు. (అవధ్యుఁడగుచున్నాఁడు) అనఁగా, సర్వబంధములనుండి విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

శ్లో భిత్వా సర్వాణి పద్మాని కుండలీ వాయునాహతా,
సుఖతో బ్రహ్మవివరం గత్వా సుఖమవాప్నుయాత్.

తా. ఉడ్యాన, జాలంధరమూలబంధములవలన బంధింపఁబడిన ప్రాణవాయువు, కుండలినిపీడించి, సంపూర్ణపద్మము (చక్రము) లను భేదించి, సుఖపూర్వకముగ బ్రహ్మరంధ్రమును (బ్రహ్మానందమును) బొందుచున్నది.

సమాధిభేదములు.

శ్లో. భక్త్యాత్మకా శుభా హ్యేకా పునర్జ్ఞానాత్మకాపరా,
ధ్యానాత్మకా తృతీయాచ సమాధిర్వర్ణ్యతే బుధైః.

తా. బుద్ధిమంతులు సమాధిని మూఁడువిధములుగా వర్ణించిచెప్పుచున్నారు. అందు మొదటిది శుభస్వరూపమును కళ్యాణరూపమును నగునది భక్త్యాత్మకము. అనఁగా భక్తియుక్తమయిన సగుణోపాసనధ్యానపూర్వకము. రెండవది జ్ఞానాత్మకము. అనఁగా, నిర్గుణధ్యానపూర్వకము మూఁడవది ప్రాణాయామధ్యానపూర్వకము.

విశే. సమాధి సవికల్పకమని, నిర్వికల్పకమని ద్వివిధము. అందు సవికల్పకము, దృశ్యానువిద్ధసవికల్పకమని, శబ్దానువిద్ధసవికల్పకమని రెండు తెఱంగులు. ఈరెండును నిర్వికల్ప మొకటియునుఁగూడి మూఁడువిధములయ్యెను. ఈమూఁడును బాహ్యాంతరభేదములచేత బాహ్యదృశ్యానువిద్ధ సవికల్పకసమాధియని, బాహ్యశబ్దానువిద్ధసవికల్పక సమాధియని, బాహ్యనిర్వికల్పక సమాధియని, అంతరదృశ్యానువిద్ధ సవికల్పక సమాధియని, అంతర శబ్దానువిద్ధసవికల్పకసమాధియని, అంతరనిర్వికల్పకసమాధియని ఆఱువిధములు.

భక్తిసమాధి.

శ్లో. సంనియమ్యేంద్రియగ్రామం ధ్యాయేద్విష్ణుం సనాతనమ్,
ధాతారం చాపి విస్మృత్య సమాధిస్సాభిధీయతే. 169

తా. ప్రాణాయామమునుఃబూని, విషయాసక్తములగునింద్రియములను తద్విషయప్రవృత్తులనుండి మఱలించి సనాతనుఁడైనవిష్ణుభగవానుని (లేక ఇష్టదైవమును) ధ్యానము చేయును. అట్లు ధ్యానముచేయుచు ధ్యానసమయమందు, ధ్యేయాకారమును విస్మృతిఁజెందునది భక్తిసమాధి యనఁబడుచున్నది.

శ్లో. యది దేహం పృథక్కృత్య చిత్తం విశ్రమ్య తిష్ఠతి,
తదైవ తు సుఖీ శాంతో సమాధిం సోఽపి గచ్ఛతి. 170

తా. శరీరమును వేఱుగ దలంచి, చిత్తమందు విశ్రామమును పడసియున్నపుడు, సుఖదమును శాంతియుతమునునగు సమాధిపదము బొందఁబడుచున్నది.

జ్ఞానసమాధి.

శ్లో. నాహం విప్రాదికో వర్ణో నాశ్రమీ న జితేంద్రియః,
అసంగో నిర్వికారోఽహం విశ్వసాక్షీ సదావిభుః. 171
నాహం కర్తా నవా భోక్తా స్వప్రకాశో నిరంజనః,
అయమేవ న మే బంధః సమాధి మనుగచ్ఛతి. 172

తా. బ్రహ్మక్షత్రియాదిచాతుర్వర్ణములలోనివాఁడనుగాను, బ్రహ్మచర్యాదిచతురాశ్రమములలోనివాఁడనుగాను, జితేంద్రియుఁడనుగాను, కేవలము అసంగుఁడును, నిర్వికారుఁడును, లోకసాక్షియును, సర్వైశ్వర్యయుక్తుఁడును నగుపరమాత్మస్వరూపుఁడనై యున్నాను. కర్తనుగాను, భోక్తనుగాను, స్వప్రకాశుఁడను, నిరంజనుఁడను, బంధమోక్షుఁడను. నాకేవిధమయినబంధములును లేవు. కాఁబట్టి సమాధిని బొందుచున్నాఁడను.

శ్లో. అహో నిరంజనః శాంతో బోధోఽహం ప్రకృతేఃపరః,
ఇతి మత్వా యదా జ్ఞానీ సమాధిమనుగచ్ఛతి. 173
బద్ధో బద్ధాభిమానీ యో ముక్తో ముక్తాభిమాన్యపి,
బహునా చ కిము క్తేన స్వమతిం చానుగచ్ఛతి. 174

తా. అహో! నిరంజనుఁడును, శాంతుఁడును, ప్రకృతికిపరుఁడునునగు బోధరూపుఁడను నేను అని గ్రహించి, జ్ఞాని శీఘ్రముగ సమాధిని బొందుచున్నాఁడు. ఏపురుషుఁడు తనయిచ్ఛానుసరణముగ బద్ధుఁడును, బద్ధాభిమానుఁడును నగుచున్నాఁడో, ముక్తుఁడును ముక్తాభిమానుఁడును నగుచున్నాఁడో, ఆపురుషుఁడు, పలుమాటలేల తనయిచ్ఛానుసరణముగ గమనమును (గతిని) బొందుచున్నాఁడు.

ప్రాణాయామసమాధి.

శ్లో. ముముక్షురిహ సంసారే బుభుక్షురపి దృశ్యతే,
మోక్షభోగనిరాకాంక్షీ విరలోహి యహాయశః. 175

తా. సంసారమందు ముముక్షులును, (మోక్షమును కోరువారలు) బుభుక్షులును, (భోగముల నాశించువారలు), పెక్కం్రడు్రగలరు. అనఁగా చూడఁబడుచున్నారు; కాని, మోక్షమందుగాని భోగమందుగాని యిచ్ఛ (కోరిక) లేనిమనుజుఁడు విరలముగ (అరుదుగ) చూడఁబడుచున్నాఁడు.

శ్లో. స్థలత్యసౌ నైవ యదా కథంచి
దభ్యాసతో ధారణధ్యానతుర్యైః,
తదైవ తజ్జాని ఫలాని సంయమే౽
విరోధముఖ్యాల్లభతే జితాసుః. 176

సమాధిర్ధారణాధ్యానం త్రయమేకత్ర సంయమః,
జితశ్వాసస్య యుక్తస్య వ్యుపతిష్ఠంతి సిద్ధయః. 177

తా. ఆసనప్రాణాయామముద్రాకరణములు లేకుండ, ప్రాణవిజయము గ్రాహ్యమై, ధారణధ్యానసమాధులయం దెన్నఁడును స్ఖాలిత్యమొందకుండ యుండునపుడు, పరబ్రహ్మానందరూపమగు సంపూర్ణసంయమఫలము సమీపమం దుపస్థితమగుచున్నది. ధారణధ్యానసమాధులు ఏకత్రమగునది అనఁగా, ఏక పదార్థమం దారూఢమగునది (ఒక్కటిగఁ జేరునది) సంయమ మనఁబడు చున్నది. జితశ్వాసపురుషులకు (శ్వాసము జయించినవారలకు) సకలసిద్ధులును సంప్రాప్తములగుచున్నది.

శ్లో. జితేంద్రియమనుష్యస్య సిద్ధిః ప్రాప్నోతి నిశ్చితమ్,
నైవాజితేంద్రియస్యైవ వేదవాదరతస్య చ. 178

తా. జితేంద్రియులు నిశ్చయముగ సిద్ధినిబొందుచున్నారు. అజితేంద్రియులు వేదవేదాంగపారంగతులైన పండితులైనను సిద్ధిని బొందనేరరు.

శ్లో. అతీతానాగతం జ్ఞానం పరిణామశ్చ సంయమాత్,
కూర్మనాడ్యాం భవేత్ స్థైర్యం మూర్ధని స్సిద్ధిదర్శనమ్.

తా. పూర్వమం దేమిజరిగినవియు ముందేమిజరుగనున్నవియుం నగు సర్వకర్మములును సంయమమువలన జ్ఞాతమగుచున్నవి. అనఁగా పూర్వ మెవఁడైయున్నాఁడు. ఏమిచేసియున్నాఁడు. ఇప్పుడు ఏమిచేయుచున్నాఁడు, ముందేమిచేయును అనువిషయములను తెలియనగును. కూర్మనాడీసంయమము సాధ్యమగుచున్నది. అందువలన స్థైర్యముకలుగును, ఆట్టివానిని యేరును కదలింపనేరరు. మూర్ధసంయమము కలుగును. అందువలన సకలసిద్ధదర్శనమును, వార్తాలాపమును సంప్రాప్తము లగుచున్నవి.

శ్లో. జ్ఞానం సమస్తజగతాం సంయమే సూర్యమండలే,
రేచకాభ్యాసయుక్తేన ప్రవిశత్యపరాం పరమ్. 180
సమానవాయుర్జ్వలన ముదానే గమనే గతిః,
లావణ్యంచ బలంరూపం యస్మింస్తస్మిన్ సుసంయమమ్.

తా. సూర్యమండలసంయమమువలన సంపూర్ణజగత్తుయొక్క, అనఁగా ముల్లోకములజ్ఞానము సంప్రాప్తమగుచున్నది. రేచకప్రాణాయామాభ్యాసయుతసంయమమువలన పరకాయప్రవేశము (స్వశరీరమును విడిచి పరశరీరమునందుఁ బ్రవేశింపఁగలసామర్థ్యము) కలుగుచున్నది. సమానవాయుసంయమము వలన జ్వలనము, అనఁగా జ్వాలాప్రతీతము (యోగాగ్ని) సంప్రాప్తమగుచున్నది. వలయునెడ స్వయముగ జ్వలనమగుటకుఁ దగినశక్తికూడ కలుగుచున్నది. ఉదానవాయుసంయమమువలన గతి, అనఁగా జలమందు మునుగకుండ తేలినడచుటయు, కంటకాదులవలనిబాధలేకుండుటయు, ఆకాశమందు సంచరింపఁగలుగుటయుం కలుగుచున్నది. ఏయేపదార్థమందు సంయమ మొనరించిన నాయాపదార్థరూపము సంప్రాప్తమగుచున్నది. సంయమమువలన మన్మథునిఁబోలురూపలావణ్యములును, హనుమంతునిఁబోలు బలపరాక్రమములును సంప్రాప్తములగుచున్నవి.

ఇది తృతీయోపదేశము.

శ్రీః

విశ్వేశ్వరాయ నమః.

యోగమార్గప్రకాశిక

ఆంధ్ర తాత్పర్యసహితము.

చతుర్థోపదేశము.

రాజయోగ వర్ణనము.

యోగములు రాజయోగఫలమునకు సాధనములు.

శ్లో. మంత్రో లయో హఠోపాయో రాజయోగాయ కల్పతే,
యోయం యోగం విజానాతి హ్యుత్తమః సర్వయోగినాం.
వజ్రాసనే స్థితో యోగీ ముద్రాం విధాయ శాంభవీమ్,
శృణుయాద్దక్షిణే శ్రోత్రే సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం ధ్వనిమ్.

తా. సకలోపాయములు అనఁగా, మంత్రయోగ, లయయోగ, హఠయోగోపాయము లన్నియు రాజయోగ ఫలావాప్త్యర్థమై యొప్పుచున్నవి. అనఁగా, రాజయోగ ఫలసాధకములై యున్నవి. రాజయోగమును సంపూర్ణముగ తెలిసిగినయోగి, యోగులలో నుత్తముఁడు, శ్రేష్ఠుఁడు అగుచున్నాఁడు. వజ్రాసనము (సిద్ధాసనము)ను బంధించి, శాంభవీ (ఖేచరీ) ముద్రనుధరించి,దక్షిణశ్రోత్రమునందు కలుగుసూక్ష్మములో సూక్ష్మమగుధ్వనిని (నాదమును) వినవలయును.

అవస్థాభేదములు.

శ్లో. ఆరంభా ప్రథమోవస్థా ఘటావస్థా ద్వితీయకా,
తృతీయా పరిచర్యా చ నిష్పత్తిశ్చ చతుర్థికా. 3
చతుష్టయం సర్వయోగే మహాసిద్ధిప్రదాయకమ్,
కథితుం కస్సమర్థః స్యాత్ మహాసిద్ధైశ్చ సేవితమ్. 4

తా. ఆరంభావస్థ, ఘటావస్థ, పరిచర్యావస్థ, నిష్పత్త్యవస్థ, అనునవి నాలుగును అవస్థాచతుష్టయ మనఁబడును. అణిమాదిసిద్ధుల నొసంగును. అందలి మాహాత్మ్యమును నేరువర్ణింప సమర్థులు? పూర్వాచార్యులు, మహాసిద్ధులు, (కపిలాచార్యులు, మత్స్యేంద్రులు, మహేశ్వరులు) మొదలగువారిచే సేవింపఁబడియెను.

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంథేర్యదా భేదోఽనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః,
దివ్యదేహశ్చ తేజస్వీ హ్యానందం పరమం వ్రజేత్. 5
సంపూర్ణహృదయః శూన్యః ఆరంభాసా ప్రకీర్తితా,
ద్వితీయఘటవన్నాదే జ్ఞానీ దేవసమో భవేత్. 6
విష్ణుగ్రంథిర్యదా భేదే పరమానందసూచకే. 7

తా. బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించి, అనాహతధ్వనిని యేయోగి వినుచున్నఁడో, ఆయోగి, దివ్యదేహుఁడును, తేజోవంతుఁడును నై, పరమానందమును గొందుచున్నాఁడు. సంపూర్ణహృదయము ఆనందముతోఁగూడి వృత్తిశూన్యమైనపుడు ఆరంభావస్థ యనఁబడుచున్నది. విష్ణుగ్రంథిని భేదించినపుడు అనాహతధ్వని (నాదము) ఘటనాదమువలె వినఁబడుచున్నది. అయ్యది పరమానందమును నొసంగునది. అట్టినాదమును వినుయోగి దేవసమానుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. రుద్రగ్రంథిం యదా భిత్వా సుఖాద్విశతి మారుతః,
సర్వదుఃఖ జరావ్యాధి క్షుధానిద్రా వినశ్యతి.. 8
నిష్పత్తౌ వేణుసదృశో నాదశ్చ పరమో మహాన్,
యదా సంజాయతే తత్ర యోగీర్వరసమస్తదా. 9
సృష్టిసంహారకర్తాసౌ సత్యం సత్యం న సంశయః,
రాజయోగప్రభావేణ న కించిద్దుర్లభం జగత్. 10

తా. రుద్రగ్రంథిని భేదించుటవలన ప్రాణవాయువు సుఖపూర్వకముగ బ్రహ్మరంధ్రమును బొందుచున్నది. అపుడు సకలదుఃఖములును, జరావ్యాధి క్షుధానిద్రలును నాశము లగుచున్నవి. నాలవదియగు నిష్పత్త్యవస్థయందు వేణునాదసదృశమగు సర్వోత్తమమగునాదము సంప్రాప్తమగుచున్నది. అట్టి నాదానుసంధానమును సలుపుయోగి ఈశ్వరసదృశుఁడగుచున్నాఁడు. అనఁగా, సృష్టిసంహారములకు కర్తయగుయోగికి నిశ్చయముగ రాజయోగప్రభావము వలన ప్రపంచమందు దుర్లభమైనపదార్థమెద్దియును లేదు.

రాజయోగ ప్రభావము.

శ్లో. రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కోవా శక్నోతి వర్ణితుమ్,
యోగస్యాస్యచ కర్తారో విజ్ఞేయాస్తే మహేశ్వరాః. 11

తా. రాజయోగమాహాత్మ్యమును వర్ణించుట కేరును శక్తులుగారు. రాజయోగమును తెలిసినవాఁడును, అభ్యాసమును సలుపువాఁడును, నగుయోగి మహేశ్వరుఁ డనఁబడుచున్నాఁడు. అనఁగా, బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వర సదృశుఁడు పరిగ్రహింపఁబడుచున్నాఁడు.

శ్లో. ఏవం నానావిధామార్గా రాజయోగపథాయతే,
క్రియతే రాజయోగేన కాలస్య ముఖపంచనమ్. 12

తా. నానావిధములగు మోక్షమార్గములు అన్నియు రాజయోగఫల సిద్ధికిసాధనములై యున్నవి. రాజయోగఫలసిద్ధుఁడే కాలవంచకుఁ డగుచున్నాఁడు.

రాజయోగ మెఱుఁగని జపతపాదికములు శ్రమదములు.

శ్లో. రాజయోగమజానంతః కేవలం హఠధర్మిణః,
తేషామభ్యాసినాం మన్యే శ్రమోహి కేవలం ఫలమ్.

తా. రాజయోగ మెఱుంగని జపతపాదికమగు హఠధర్మాభ్యాసము కేవలము పరిశ్రమఫలమునే బడయుచున్నది; కాఁబట్టి, అట్టి అభ్యాసకుఁడు శ్రమకన్న వేఱొండుఫలమును బడయనేరఁడు.

యోగము మోక్షదము.

శ్లో. కేచిద్దానం ప్రశంసంతి కేచిద్ధర్మం తథాపరే,
కేచిద్గృహస్థకర్మాణి కేచిద్వైరాగ్యముత్తమమ్. 14
అగ్నిహోత్రాదికం కేచిత్ తపః శౌచం క్షమార్జవమ్,
ఏవం వదంతి మునయో హ్యుపాయాంస్తు విముక్తయే.

తా. కొందఱు దానములను, కొందఱు కర్మలను, కొందఱు గృహస్థధర్మములను ప్రశంసించుచున్నారు. కొందఱు వైరాగ్యమును శ్రేష్ఠమనుచున్నారు. కొందఱు అగ్నిహోత్రాదికములను, కొందఱు యజ్ఞాదిశుభకర్మములను, కొందఱు తపము, శౌచము, క్షమ, ఆర్జవములను ఉత్తమములనుచున్నారు. ఇవ్విధముగ మహర్షులు అనేకవిధములగు మోక్షోపాయములను చెప్పియున్నారు.

శ్లో. ఏవం వివాదకర్తౄణాం మతం వక్తుం న శక్యతే,
ఇదమేకం మయా ప్రోక్తం యోగశాస్త్రం స్వభావతః.

భక్తియోగోఽథవా జ్ఞానం తపశ్శౌచాదికం తథా,
న జ్ఞాయతేఽస్మిన్ సంసారే పృథగష్టాంగయోగతః. 17

తా. ఇట్టి వాదవివాదములగుమార్గములలో నుత్తమమార్గ మేద్దియో నిర్ణయించుటకు నే నసమర్థుఁడను. అయినను స్వానుభవమువలన యోగశాస్త్రమే పరమమతమని గ్రహించి వివరించుచున్నాను. భక్తియోగము, జ్ఞానము, తపము, శౌచము మొదలగునవి అష్టాంగయోగమునకు వేఱైనవి కావు.

వి శే. శ్రీమద్భాగవతమునందు, "శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవనం, అర్చనం వందనం దాస్యం సఖ్య మాత్మనివేదనం." కథాశ్రవణము, నామసంకీర్తనము, స్మరణము, పాదసేవనము, పూజనము, వందనము, దాస్యము, సఖ్యము, ఆత్మనివేదనము అనఁగా ఆత్మసమర్పణము అనునవి నియమమున కంఠరూభతములగు తొమ్మిదివిధములగు భక్తిమార్గములని చెప్పఁబడియున్నది. పాతంజలయోగ సూత్రమందు "ఈశ్వరప్రణిధానాద్వా." ఈశ్వరునిఁగూర్చిన ప్రేమపూర్వక ప్రణిధానము (పూజనము) సమాధి యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. నారాయణతీర్థులు, "ప్రేమభక్తియోగస్తు ఈశ్వరచరణారవిందయోః ప్రేమప్రవాహో అవిచ్ఛిన్నస్సమాధిః" ఈశ్వరచరణారవిందములయందలి ప్రేమప్రవాహము సమాధి (ప్రేమభక్తి) యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. అందువలన సమాధి, జ్ఞానసమాధి, భక్తిసమాధి, కర్మసమాధి అని మూఁడువిధములుగ వర్ణింపఁ బడియున్నది. దీనిని ధ్యానసమాధియనికూడఁ జెప్పుచున్నారు. అనఁగా యోగముచేత సమాధి (మోక్షము) కలుగుచున్నది. యోగములేక తదితరవిధంబున కలుగనేరదు.

సహజావస్థ.

శ్లో. చిత్తస్థైర్యే స్థిరో వాయుస్తతో బిందుః స్థిరో భవేత్,
జాయతే సహజావస్థా యమినాం మోక్షదాయినీ. 18

యావన్న గచ్ఛేదనిల స్తదాత్మకం
తావన్న బిందుః స్థిరతాం ప్రపద్యతే,
తావన్న ధ్యానం నచ రాగసంక్షయ
స్తావన్న జ్ఞానం లభతే విరాగవాన్. 19

తా. చిత్తస్థైర్యమువలన వాయుస్థిరత కలుగుచున్నవి. వాయుస్థైర్యము వలన సహజావస్థ కలుగుచున్నది. అనఁగా, సమాధి సంప్రాప్తమగుచున్నది. దానివలన యోగులకు మోక్షదాయక మగుచున్నది. ఎంతవఱకు వాయువు బ్రహ్మారంధ్రమును బొందకుండయుండునో, అంతవఱకు యేయుపాయము చేతను బిందుస్థైర్యము కలుగనేరదు. బిందుస్థైర్యము కలుగనంతదనుక ధ్యానస్థైర్యము కలుగదు. ధ్యానము స్థిరముగానిచో, శీతోష్ణాదికములగు బాధలు సంక్షయములుగావు. శీతోష్ణాదికములగుబాధలు క్షయములు గానంత దనుక జ్ఞానముకలుగదు. జ్ఞానములేనిది మోక్షములేదు. కాఁబట్టి, జ్ఞానము కలుగమిని విరాగియైననునేమి ప్రయోజనము? అనఁగా, నేమియును లేదని భావము.

శ్లో. నాస్తి యోగసమా విద్యా న నాదసదృశో లయః,
మనోన్మనీ హ్యవస్థాసు యథా ముద్రాసు శాంభవీ. 20

తా. ప్రపంచమందు శాంభవీముద్రకు సమానమైనముద్ర వేఱొండు లేనివిధమున యోగవిద్యకు సమమయినవిద్య వేఱొండు లేదు. నాదసదృశ మగులయము వేఱొండులేదు. మనోన్మనీఅవస్థకు తుల్యమైనఅవస్థ వేఱొండు అవస్థయును లేదు.

శ్లో. యోగానుసంధానసమాధిపాత్రం
యోగీశ్వరాణాం హృది వర్తమానమ్,

ఆనందపూర్ణం వచసాహ్యగమ్యం
జానాతి తత్ శ్రీగురునాథ ఏకః. 21

తా. యోగానుసంధానసమాధికిఁ బాత్రుఁడైనయోగీశ్వరునియొక్క (యోగకర్తయొక్క) హృదయమందు ప్రాప్తమయ్యెడి (వర్తమానమయ్యెడి) ఆనందము నిశ్చయముగ నగమ్యము. అవర్ణ్యము ఆయానందమును కేవలము శ్రీగురునాథుఁడుమాత్రమే యెఱింగియున్నాఁడు.

శ్లో. రూపలావణ్యసంపన్నా యథా స్త్రీ పురుషం వినా,
తథా యోగేన రహితో బ్రహ్మజ్ఞానరతోఽపి వా. 22

తా. పురుషుఁడు (భర్త) లేనిస్త్రీ, ఎంతటిరూపలావణ్యసంపదల నొప్పియున్నను వ్యర్థమగువిధమున, యోగాభ్యాసములేని తత్త్వజ్ఞానము వ్యర్థమగుచున్నది.

ఇది చతుర్థోపదేశము.

యున్నది. భోజనానంతరశయనము సుఖదాయకము గనుక ఇంచుక కాలము శయనింపవలయును. సాయంకాలమందు సంధ్యోపాసనాదికృత్యములు నిర్వర్తించుకొని మున్ను చెప్పినవిధమున మఱల నభ్యాస మొనరింపవలయును. ధీమంతులగుసాధకపురుషులు, శ్రద్ధాళులగుదురేని అర్ధరాత్రమందుగూడ హఠాభ్యాస మొనరింపవలయును. ఇట్లు సలుపునది సక్రమయోగాభ్యాసమని యెఱుంగునది.

ఛాయాపురుషోపాసనావిధానము.

శ్లో. శుద్ధాతపే స్వదేహస్య ప్రతిబింబం విలోకయేత్,
భూమౌ దృష్ట్వా తథా ఖేచ ప్రతీకోపాసనాంచరేత్.
యోగీ సమభ్యసేన్నిత్యం స్వప్రతీకం యథావిధి,
తేన విజ్ఞాయతే సర్వం లాభాలాభౌ భవాభవౌ. 10

తా. శుద్ధాతపమందు స్వశరీరముయొక్క ప్రతిబింబము (ఛాయ) ను దిలకింపవలయును. భూమియందు చూడఁబడు ఛాయాపురుషుఁడు నిశ్చయముగ ఆకాశమందుకూడ చూడఁబడుచున్నాఁడు. అంతరిక్షమందు చూడఁబడుఛాయాపురుషుని యుపాసించుట యనునది ప్రతీకోపాసన మనఁబడుచున్నది. ప్రతిదినమును స్వప్రతీక (నిజచ్ఛాయా) దర్శనమును అభ్యసింపవలయును. స్వప్రతీకదర్శనమువలన సకలమును (లాభనష్టములు కలుగుటయు, కలుగకపోవుటయు) దెలియనగును.

శ్లో. శిరచ్ఛిన్నం తథాకంపస్తదామృత్యుర్భవేద్ధ్రువమ్,
యథా న దృశ్యతే బాహుర్భ్రాతృహానిస్తు జాయతే.
సమస్తాని చ హ్యంగాని స్వప్రతీకే న పశ్యతి,
తత్సర్వం చ విజానీయాత్తస్య హానిర్న సంశయః. 12

తా. ఛాయాపురుషునిశిరము చూడఁబడకపోయినను, లేక, కంపమొందుచున్నటులఁ జూడఁబడినను శీఘ్రముగ అమృత్యువు సంభవింపనున్నదని యెఱుంగవలయును. దక్షిణభుజము చూడఁబడనియెడల భ్రాతృహానిగాని, బంధుహానిగాని కలుగునని యెఱుంగవలయును. వామభుజము కనఁబడనియెడల స్త్రీ (భార్యా) హాని కలుగునని తెలియవలెను. ఛాయాపురుషునియందు సర్వాంగములు కానరానియెడల, అట్లు కానరానియంగమునకు హానికలుగనున్నదని తెలియవలయును. ఇందుకు సందియము లేదు.

స్వప్రతీకోపాసనమువలని ప్రయోజనము.

శ్లో. యఃకరోతి సదాభ్యాసం గుప్తాచారేణ మానుషః,
ఈశత్వం నాత్ర సందేహః షణ్మాసేన చ లభ్యతే. 13
వివాహే గమనే చైవ కాలే చ మరణే తథా,
అవశ్యమేవ కర్తవ్యం యోగిభిః స్తదుపాసనమ్. 14

తా. నిరంతరము ఛాయాపురుషదర్శనాభ్యాసము సలుపుయోగి ఆరుమాసములలో ఈశ్వరసదృశుఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా ఈశ్వరునివలె సర్వశక్తిసమన్వితుఁ డగుచున్నాఁడు. వివాహకాలమందు, యాత్రాకాలమందు, మరణకాలమందు యోగులకు స్వప్రతీకోపాసనము (ఛాయాపురుషదర్శనాభ్యాసము) అవశ్యకర్తవ్యము అయియున్నది.

గ్రంథపఠనఫలము.

శ్లో. సకలయోగరహస్యమితీరితం
యుగళదాసజనేన సమాసతః,
పఠతి యశ్చ సమాచరతీహ వై
పతతి జాతు స నో హి భవార్ణవే. 16

తా. యుగళదాసకృతమైన సంపూర్ణయోగశాస్త్రరహస్యము (సారము)ను సమ్యక్ప్రకారముగఁ బఠించినవారలును, అభ్యసించినవారలును, భవార్ణవము (సంసారసాగరము)నఁ బతితులుకాఁజాలరు. ఇందుకు సందియములేదు.

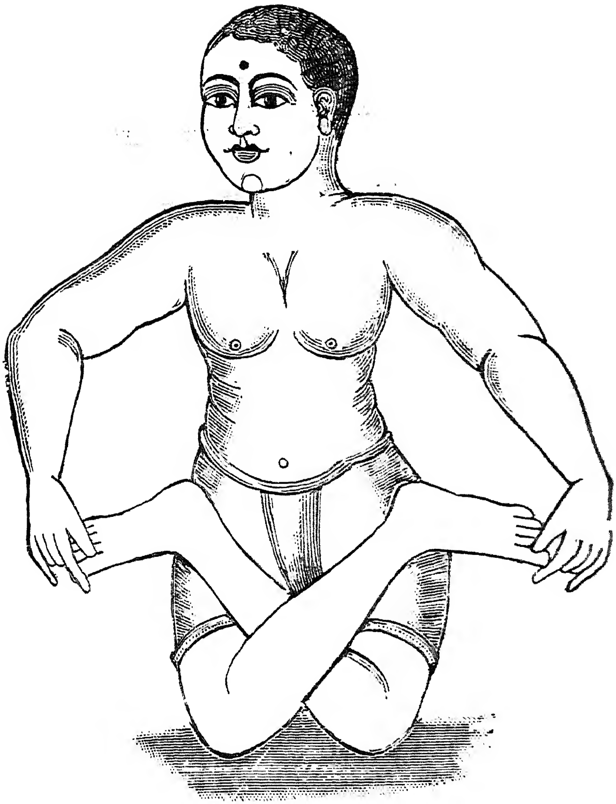
ఇది శ్రీయుగళదాసవిరచితమైన యోగమార్గప్రకాశికయందు, రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రతాత్పర్యసహితముగ ప్రాణాయామాభ్యాసక్రమము సంపూర్ణము.

శ్రీకాశీవిశ్వేశ్వరార్పణమస్తు.

చెన్నపురి: వావిళ్ల రామస్వామిశాస్త్రులు అండ్‌సన్స్‌వారి
'వావిళ్ల' ప్రెస్సున ముద్రితము.—1937



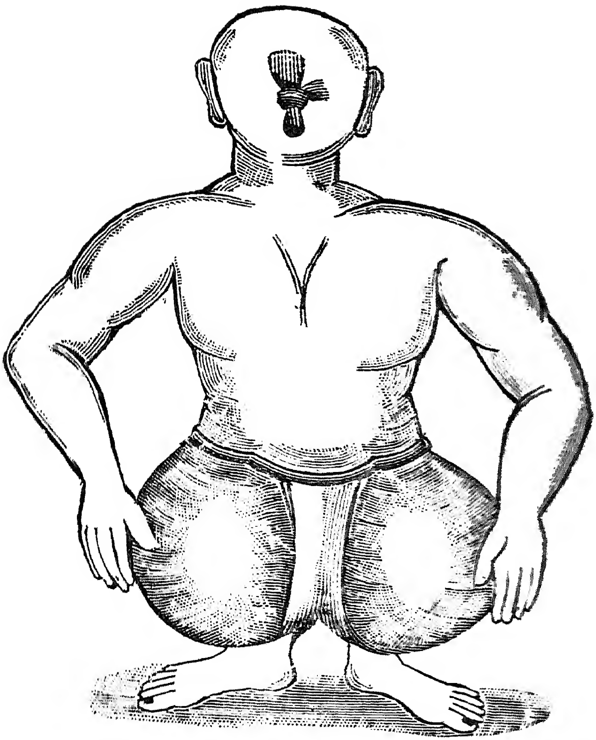
స్వస్తికాసనము   పుట ౩౩



గోముఖాసనము పుట 34.



వీరాసనము   పుట 35.



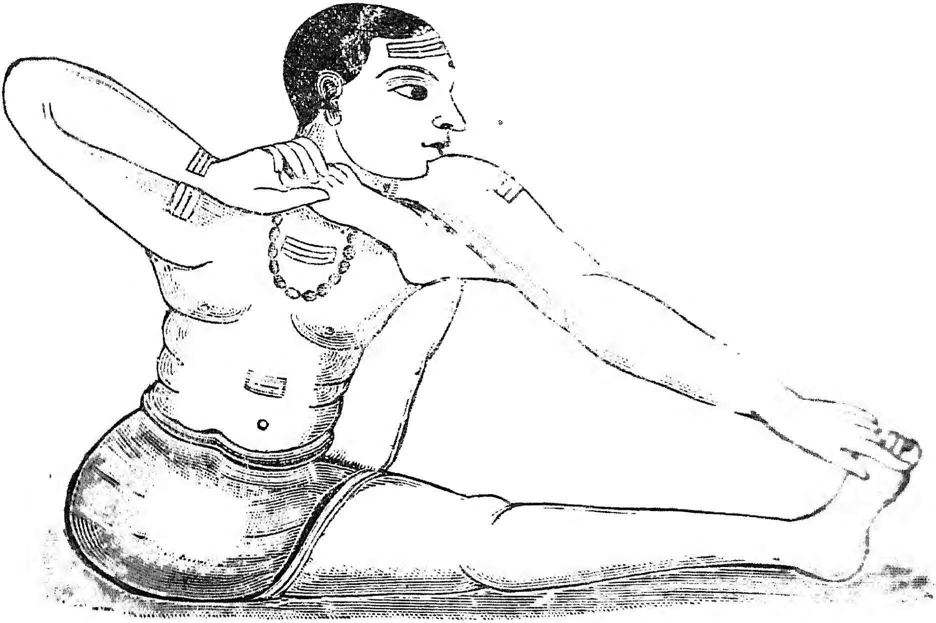
కూర్మాసనము   పుట 35.



కుక్కుటాసనము   పుట 36.



ఉత్తానకూర్మాసనము   పుట 37.



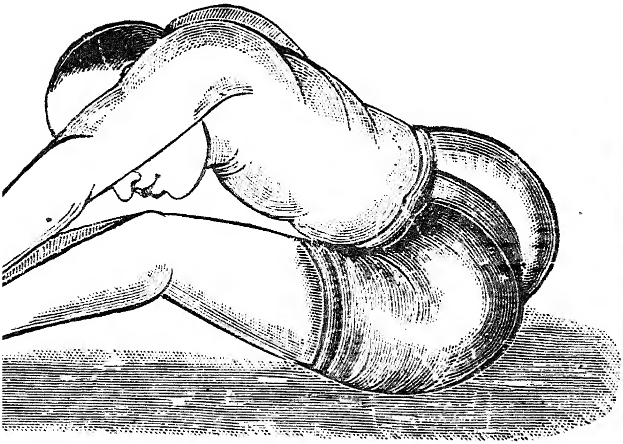
ధనురాసనము   పుట 37.



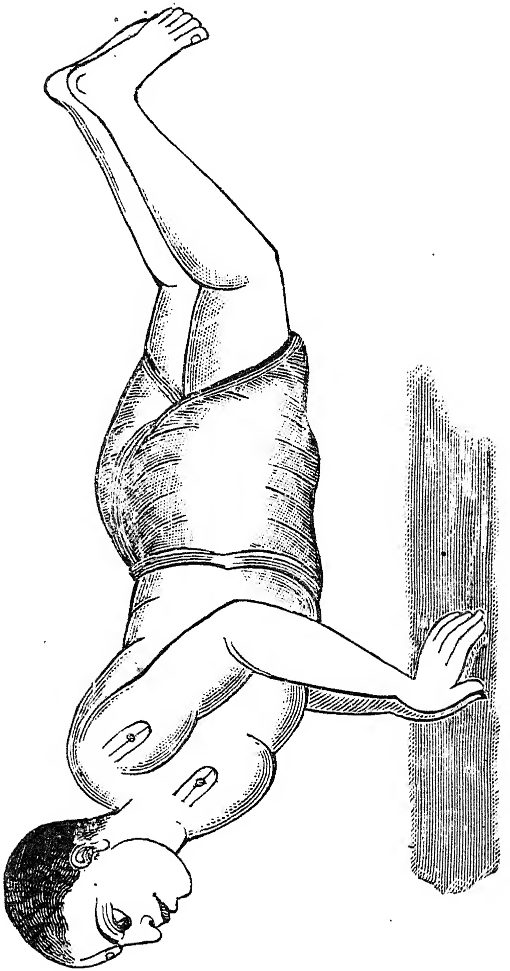
స్యేంద్రాసనము పుట 38.



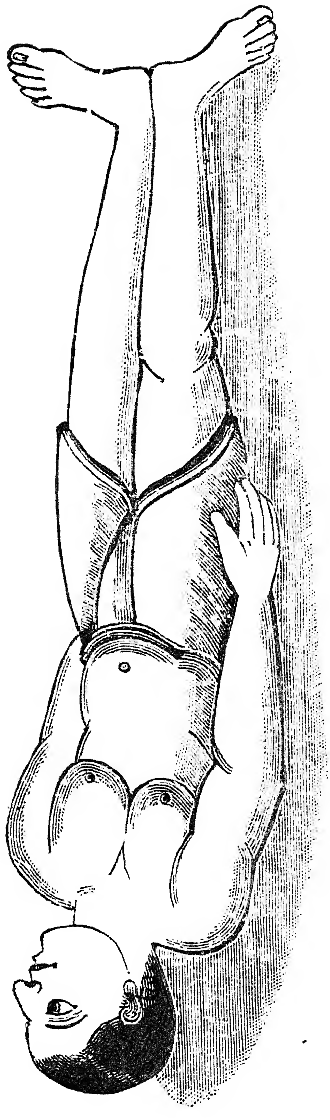
మత్స్యేంద్రాసనము పుట 38.



పశ్చిమతానాసనము   పుట 40.



మయూరాసనము పుట 42.



శవాసనము పుట 43.



సిద్ధాసనము   పుట 47.



సిద్ధాసనము పుట 48



పద్మాసనము   పుట 52



భద్రాసనము పుట 60.



గోరక్షాసనము పుట 60.